

www.kotobarabia.com
الآيس كريم
والعصائر
www.kotobarabia.com
غادة محمد سعيد

الآيس كريم والعصائر

إعداد

غادة محمد سعيد

مُقَدِّمَة

الطعام ...

هو شيء هام نقوم به كُل يوم لبناء أجسادنا ونموها ...

الحلويات ...

هي نوع من أنواع الطعام يعشقه الجميع؛ ويتلاذذون من طعمه الرائع ...

الآيس كريم والعصائر ...

هما قمة اللذاذة والطعم الرائع الجميل الذي يستمتع به الجميع؛ فبالرغم من أن الآيس كريم والحلويات صنفان من صنوف الحلويات إلا أنه لا يوجد لهما مثيل ولا منازع في مدى حب الجميع لهما؛ فمثلاً نجد شعب يحب الحلويات الشرقية؛ وشعب آخر يفضل الحلويات الغربية؛ ولكننا نجد أن جميع الشعوب تُحب تناول الآيس كريم والعصائر؛ وهذا بسبب طعمهما الرائع الذي يحبه الكبير قبل الصغير؛ ومن أجل هذا الدور الهام الذي يلعبه الآيس كريم والعصائر في إضفاء السعادة والسرور للأسرة جاء دور هذا الكتاب الذي يعمل علي تعليمكن أجمل وألذ أنواع وصنوف الآيس كريم والعصائر كي تقوم ربة البيت بصنعها لمن تُحب من أبناء أسرتها؛ لذا راعينا في هذا الكتاب سرد وتوضح كمية كبيرة من أنواع وصنوف الآيس كريم والعصائر اللذيذة والجميلة لتكون عوناً لكِ سيدتي في نيل رضا زوجك وأبنائك وأقاربك ...

ونرجو من الله أن ينال هذا المجهود المتواضع رضاكم؛ ورضا كُل من يقرأ هذا الكتاب؛ ولا تنسونا من فضل دعائكم ... وأخيراً أتمني أن يستفيد بهذا الكتاب كُل قارئ؛ وأن يفيد به الآخرين؛ هدانا الله وإياكم إلى سواء السبيل ... آمين.

مع تحياتي

غادة محمد سعيد

تُعتبر صناعة المثلجات (الآيس كريم) من المنتجات التي يكثر عليها الطلب في فصل الصيف لدي العديد من فئات المجتمع؛ وهي عبارة عن خليط من اللبن الجاف (المذاب في الماء) أو اللبن الطازج؛ مع مواد لازمة للتحلية كالسكريات؛ هذا بالإضافة إلي مكسبات النكهة واللون؛ ويحضر هذا الخليط لإكسابه القوام المتماسك عادة عن طريق الخفق بالدوران؛ وتُعرف هذه المنتجات المثلجة والمحضرة بهذه الطريقة بأسماء مختلفة مثل الآيس كريم؛ والجيلاتي؛ والدندرمة؛ ولهذا تتعدد هذه المنتجات فيما بينها نتيجة لاختلاف المكونات أو طريقة التحضير؛ ولإظهار الشروط الصحية والغذائية لهذه المنتجات فيما بينها نتيجة لاختلاف المكونات أو طريقة التحضيرح وسنستعرض طريقة صنع الآيس كريم بالمنزل.

آيس كريم الزبادي باللوز

المقادير: ـ

1ـ كوبا زبادي منزوع الدسم. 2 ـ كوب لبن. 3 ـ ثُلث كوب عسل. 4 ـ ملعقة صـغيرة زيت خضراوات. 5 ـ ربع كوب لوز مقطع إلى أجزاء صغيرة.

الطريقة : ـ

1 ـ في إناء متوسط الحجم يخفق الزبادي مع اللبن والعسل والزيت الخضراوات؛ ثُم يصـب الخليط في قوالب الآيس كريم، ثُم تُوضع في الفريزر حتى تتجمد؛ ثُم تُقدم كُرات الآيس كريم في الأكواب المعدة لها مع تزيينها بقطع متنوعة من اللوز المقري؛ وبالهناء والشفاء ...

2 ـ السعرات الحرارية = 189 سعر حراري؛ وإجمالي الدهون = 6.5 جرام؛ والكولسترول = 2 ملجم. والصوديوم = 85 ملجم؛ والكربوهيدرات = 27.5 جرام؛ والألياف = 70 جرام؛ والبروتينات = 7.2 جرام.

أيس كريم الفراولة

المقادير : ـ

1 ـ كوب فراولة. 2 ـ نصف كُوب سكر ناعم. 3 ـ صفار ثلاث بيضات مخفوقات. 4 ـ نصف كُوب سكر عادي. 5 ـ كُوب لبن. 6 ـ ربع ملعقة صغيرة ملح. 7 ـ 2 كوب كريمة ثقيلة. 8 ـ ملعقة كبيرة خُلاصة فانيليا سائلة.

الطريقة : ـ

1 ـ اهرسي الفراولة مع نصف كوب السكر الناعم؛ ثُم اخلطي الصـفار والسـكر العـادي؛ واللبن؛ والملح؛ في إناء على نار متوسطة الحرارة؛ وحركية حتى يقارب الغليان (لا تدعيـه يغلي)؛ ثُم ضعي المزيج في الثلاجة حتى يبرد لمدة من 2 ـ 3 ساعات مع تحريكـه بـين الحين والآخر.

2 ـ صبي الكريمة والفانيليا على خليط اللبن؛ ثُم أضيفي خليط الفراولة, وضعي الكُـل فـي الآلة الخاصة بصنع الآيس كريم؛ ويتم التشغيل حتى يتجانس الخليط؛ ويجمد؛ ثُم بعد ذلك يقدم بالهناء والشفاء ...

طريقة أخري للآيس كريم الفراولة

المقادير : ـ

1 ـ بياض ثلاث بيضات. 2 ـ 3 ملاعق صغيرة سكر بودرة. 4 ـ 425 ملليجرام كريمة دوبل كريم. 5 ـ 50 جرام شيكولاتة. 6 ـ 200 جرام فراولة. 7 ـ نصف كُوب عصـير تُفاح.

الطريقة : ـ

1 ـ اخفقي صفار البيض بالمضرب الكهربائي مع السكر حتى يتحول لشبه كريمة؛ ثُم ضعي كريمة الدوبل كريم في إناء آخر؛ ثُم اضربيها جيداً بالمضرب؛ وأضيفي إليها الخلـيط الأول؛ واضربيها جيداً حتى يصبح المزيج متجانساً.

2 ـ في إناء ثالث اخفقي بياض البيض حتى يتحول لخليط أشبه بالكريمة؛ ثُم ضعي الخلـيط بعد مزجه في خليط الكريمة؛ ثُم قطعى الشيكولاتة لقطع رقيقة، وكذلك الفراولة؛ ثُم أخرجـي الآيس كريم من الفريزر واخلطيه بالفراولة والشيكولاتة؛ ثُم أعيدي الآيـس كـريم للفريـزر واتركيه لمدة ثلاث ساعات.

3 ـ ولعمل صوص جميل يضاف فوق الآيس كريم أخفقي الفراولة في الخـلاط؛ وصـفيها واسكبي العصير على الآيس كريم عند التقديم؛ وبالهناء والشفاء.

ملحوظة هامـة : إذا لم تتوفر الآلة الخاصة بصنع الآيس كريم؛ فضعي المزيج في علبة من البلاستيك؛ وادخليها في الفريزر؛ وحركيها بين فترة وأخرى حتى تتجمد.

آيس كريم جوز الهند

المقادير : ـ

1ـ كُوب لبن. 2ـ 420 جرام كريمة جوز هند. 3 ـ كوب ونصف كريمة. 4 ـ ـ كـوب ونصف جوز هند.

الطريقة : ـ

1 ـ يخفق اللبن مع كريمة جوز الهند في الخلاط الكهربائي حتى تمام الامتـزاج؛ وتُضـاف الكريمة الأخرى وجوز الهند.

2 ـ يوضع الآيس كريم في القوالب المخصصة لذلك؛ ثُم يجمد للآيس كـريـم في الفريزر؛ ثُم يقدم بالهناء والشفاء.

❁❁❁❁

آيس كريم بالزنجبيل

المقادير : ـ

1 ـ نصف كوب زنجبيل طازج مقطع لأجزاء صغيرة. 2 ـ كوبا لبن. 3 ـ كوبـا كريمـة مخفوقة. 4 ـ كوب ونصف سكر سنترفيش. 5 ـ صفار 8 بيضات كبيرة.

الطريقة : ـ

1 ـ يوضع كُلٍ من الزنجبيل؛ ونصف كمية اللبن، والكريمة، والسكر في إناء، ويسخن فـوق البخار لمدة 15 دقيقة (على أن يتم خفق الخليط جيداً).

2 ـ يصفى الخليط بمصفاة من بقايا الزنجبيل؛ ويخفق السكر المتبقي مع صفار البـيض فـي إناء آخر نظيف؛ ويضاف خليط اللبن للسكر؛ وصفار البيض؛ مع خفقهما جيداً.

3 ـ يسخن هذا الخليط مرة أخرى على البخار مع الخفق جيداً حتى يصـبح غلـيظ القـوام؛ ويوضع هذا الخليط في إناء آخر مملوء بماء مثلج مع تقليبه باستمرار؛ ويوضع في الفريـزر حتى التماسك؛ ويزين بالزنجبيل أو بأي نوع من أنواع الفاكهة المتاحة؛ ويقدم بالهناء والشفاء.

ساندويتش الآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ كوبا دقيق لكافة الأغراض. 2 ـ نصف كوب + ملعقتان صغيرتان من الكاكاو. 3 ـ ـ ربع ملعقة صغيرة مل. 4 ـ كوب زبد غير مملح (مخفوقة). 4 ـ نصـف كُـوب سـكر سنترفيش. 5 ـ صفار بيضتان. 6 ـ ملعقة صغيرة فانيليا. 7 ـ 2 لتر آيس كـريم مـن أي نوع.

الطريقة : ـ

1 ـ لإعداد عجينة الساندويتش، يدفأ الفُرن أولاً لدرجـة 350 فهرنهيـت؛ ويخلـط الـدقيق والكاكاو والملح في إناء متوسط الحجم؛ ثُم يترك جانباً؛ ويخفق السـكر والزبـد بالمضـرب الكهربائي في إناء كبير حتى يصبح الخليط ليناً.

2 ـ يضاف صفار البيض والفانيليا لخليط الزبد مع الخفق جيداً حتى تمام الامتزاج؛ وتُخفض سرعة المضرب لإضافة خليط الدقيق ببطء وتدريجياً؛ واستمري في خفق الخليط حتى يتماسك العجين؛ ثُم يقسم إلي نصفين، ويشكل كُل نصف علي هيئة مستطيل.

3 ـ تُلف في كيس بلاستيك وتُوضع في الثلاجة لمدة 20 دقيقة؛ ثُم يوضع بلاستيك في صينية مستطيلة الشكل لوضع الآيس كريم فوقه وفرده بحجم الصينية، ويغطي أعـلاه بالبلاسـتيك؛ ويوضع في الفريزر.

4 ـ تُشكل العجينة إلي قطع مستطيلة الشكل وتكون صغيرة الحجم؛ وبعد فردها يكون سمكها حوالي نصف سم؛ وحجم المستطيل الواحد 10 × 15 سم، وتُقسم لحوالي 12 مستطيل؛ ويثقب العجين بأعواد الخلة بشكل منتظم؛ وتُرص القطع علي ورق زبد في صينية؛ وتُخبز في الفُرن لمدة 15 دقيقة؛ وتخرج من الفُرن؛ ثُم تُترك حتى تهدأ لخمس دقائق في الصينية؛ ثُم تُنقل إلـي طبق آخر حتى تبرد تماماً.

5 ـ يقسم الآيس كريم إلي قطع مستطيلية بنفس حجم الساندويتش؛ ويوضع بين طبقتين منـه حتى يتم الانتهاء من عمل 6 ساندويتشات؛ ويلف كُل ساندويتش بالبلاسـتيك؛ ويوضـع فـي الفريزر ويترك لحوالي 30 دقيقة؛ ثُم يقدم بالهناء والشفاء.

❖❖❖❖

آيس كريم الزبادي

المقادير : ـ

1 ـ كُوب زبادي فانيليا مجمد قليل الدسم. 2 ـ كُوبا لبن منزوع الدسم. 3 ـ ملعقة صـغيرة فانيليا.

الطريقة : ـ

1 ـ تُخفق جميع المكونات في الخلاط الكهربائي حتى تمام الامتزاج؛ ويصب الخليط بكميات متساوية في أكواب مخصصة للآيس كريم.

2 ـ تُوضع الأكواب في الفريزر حتى تتجمد، ثُم تُقدم للتناول عند الرغبة وبالهناء.

آيس كريم الفانيليا

المقادير : ـ

1 ـ ثلاثة أرباع كُوب جبن أبيض قليل الدسم. 2 ـ ثلاث ملاعق صغيرة لبن رائب. 3 ـ ـ ثلاث ملاعق صغيرة زبادي منزوع الدسم. 4 ـ 3 ملاعق صغيرة سكر. 5 ـ ملعقة صغيرة فانيليا.

الطريقة : ـ

1 ـ تُخفق جميع المكونات في الخلاط الكهربائي ما عدا اللبن الرائب.

2 ـ يضاف اللبن الرائب مع إعادة الخفق للمكونات حتى تُصبح متجانسة.

3 ـ يوضع الآيس كريم في الفريزر حتى يتجمد؛ ثُم يستخرج ويقدم بالهناء.

آيس كريم الموز

المقادير : ـ

1 ـ ثمرتا موز مهروستان. 2 ـ ثلاثة أرباع كُوب لبن قليل الدسم (2 % دسـم). 3 ـ ـ نصف كُوب سكر (لكُى يعطى ثمرة الموز المذاق السكري). 4 ـ ثُلث كُوب زبادي. 5 ـ ـ ملعقة صغيرة عصير ليمون (اختياري).

الطريقة : ـ

1 ـ يوضع الموز في إناء؛ ويضاف إليه عصير الليمون (يمنع تعرض الموز للهواء؛ وذلك لتغير لونه إلى اللون البنى الغير محبوب)؛ ويضاف السكر مع التقليب حتى تمام الامتزاج.

2 ـ يضاف اللبن والزبادي مع التقليب؛ ويوضع الخليط في الفريزر حتى يتجمد؛ ويتم إخراج الموز من الفريزر؛ ويترك قليلاً حتى ينصهر ويمكن إخراجه من الإناء؛ ويخفق في الخـلاط الكهربائي حتى يصبح الخليط ليناً؛ ويقدم الآيس كريم وهو ليناً وليس مجمداً مثل باقي أنـواع الآيس كريم؛ وبالهناء والشفاء.

آيس كريم الشيكولاتة

المقادير : ـ

1 ـ كُوب لبن. 2 ـ توفو لين. 3 ـ نصف كوب زيت. 4 ـ كوب ونصف سكر. 5 ـ ربع كوب كاكاو. 6 ـ ملعقة صغيرة فانيليا. 7 ـ قليل من الملح.

الطريقة :ـ

1 ـ تُخلط جميع المكونات في الخلاط الكهربائي حتى تمام الامتزاج؛ وتكتسب قوام الكريمة؛ وتُوضع جميع المكونات في إناء يحكم غلقه؛ ثُم يوضع في الفريزر؛ ويتم إخراج الإنـاء مـن الفريزر بعد أن يجمد مباشرتاً؛ ويترك في درجة حرارة الغُرفة من 20 ـ 40 دقيقة.

2 ـ يخفق الخليط مرة أخرى في الخلاط الكهربائي؛ ويصب مرة أخرى الخليط في الإنـاء؛ ويعاد تجميده في الفريزر، كما يمكن إضافة رقائق الشيكولاتة لهذا الخليط؛ كما يـتم إخـراج آيس كريم الشيكولاتة من الفريزر قبل التقديم بخمس دقائق؛ وذلك كي يكتسب الطعم الطـري اللذيذ؛ ويقدم بالهناء والشفاء.

آيس كريم القرفة

المقادير :ـ

1 ـ صفار بيضة واحدة (يمكن الاستغناء عنها). 2 ـ نصف كُوب سكر. 3 ـ ـ ملعقتـان صغيرتان قرفة. 4 ـ كُوب كريمة (نصف دسم). 5 ـ كوب كريمة كاملة الدسـم. 6 ـ ـ نصف ملعقة صغيرة فانيليا.

الطريقة :ـ

1 ـ يخفق صفار البيض (عند الاستخدام)؛ ويضاف لصفار البيضة السكر ونصف كوب من الكريمة نصف دسم (في حالة عدم استخدام صفار البيضة يخلط السكر ونصف كوب الكريمة في إناء مع الخفق الجيد)؛ ويرفع الخليط فوق نار منخفضة الحرارة مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام قليلاً.

2 ـ يخفق الخليط المطهو فوق النار مع باقي المكونات المتبقية؛ ويترك الخليط ليهدأ قلـيلاً؛ ويوضع في الفريزر من 1 : 2 ساعة؛ أو حتى يتجمد الآيس كريم؛ كما يتم إستخراج الآيـس كريم من الفريزر قبل التقديم بخمس دقائق؛ وذلك كي يكتسب الطعم الطـري اللذيـذ؛ ويقـدم بالهناء والشفاء.

آيس كريم اللافندر

المقادير:ـ

1 ـ 4 ملاعق صغيرة من زهور اللافندر الطازجة. 2 ـ ملعقتان صغيرتان خل محلـى. 3 ـ كوبا كريمة. 4 ـ بياض بيضتان.

الطريقة : ـ

1 ـ تُخاط ملعقتا من زهور اللافندر مع الخل في إناء صغير الحجم، وتُترك في مكان دافىء لمدة 15 دقيقة حتى تزداد النكهة؛ وتُخفق الكريمة بالمضرب الكهربائي حتى يغلظ قوامها؛ ثُـم تُضاف للخل بعد تصفيته من زهور اللافندر واكتسابه النكهة وإضافة نصف كمية السكر.

2 ـ يخفق بياض البيض ويضاف إليه باقي كمية السكر المتبقية؛ وباستخدام ملعقـة معدنيـة يصب بياض البيض على الكريمة وتُضاف الملعقتان المتبقيتان من زهور اللافنـدر؛ ويصـب الخليط في إناء محكم الغلق ويوضع في الفريزر من 3 : 4 سـاعات أو حتـى يتجمـد؛ ثُـم يستخرج من الفريزر ليقدم؛ وبالهناء والشفاء.

آيس كريم الليمون

المقادير : ـ

1 ـ صفار 6 بيضات. 2 ـ ثُلثا كُوب سكر ناعم + ثُلث كُوب سكر عادي. 3 ـ ـ ملعقتـان صغيرتان بشر ليمون. 4 ـ ثُلث كوب عصير ليمون طازج. 5 ـ بياض أربع بيضات. 6 ـ نصف كوب كريمة مخفوقة قليلاً.

الطريقة : ـ

1 ـ يخفق صفار البيض فوق حمام بخار ماء ساخن حتى يغلظ في القوام ويزيد الحجم، ثُـم يضاف ثُلثا كُوب السكر وبشر الليمون وعصيره مع الاستمرار في الخفق؛ ثُم يرفع من علـى النار ويترك ليهدأ قليلاً؛ ويخفق بياض البيض في إناء آخر منفصل؛ ثُم يضاف ثُلـث كُـوب السكر تدريجياً مع الخفق المستمر حتى تمام ذوبان السكر؛ ويصب بياض البـيض والكريمـة على مزيج الليمون.

2 ـ يصب الآيس كريم في إناء محكم الغلق؛ ويوضع في الفريزر حتى يتجمـد مـن 3 : 4 ساعات؛ ثُم يستخرج من الفريزير ويقدم بالهناء والشفاء.

آيس كريم المانجو

المقادير : ـ

1 ـ صفار أربع بيضات. 2 ـ ثُلثا كوب سكر بودرة. 3 ـ كوبا مانجو. 4 ـ ملعقة صغيرة عصير ليمون. 5 ـ نصف كوب كريمة جوز الهند. 6 ـ نصف كوب كريمة عادية.

الطريقة : ـ

1 ـ يخفق بياض البيض مع السكر البودرة في إناء متوسط الحجم فوق حمام بخار ماء ساخن مع الاستمرار في الخفق حتى يكتسب الخليط قوام الكريمة؛ ثُم يرفع مـن علـى النـار مـع الاستمرار في الخفق لمدة دقيقة أخرى أو حتى يبرد الخليط.

2 ـ يخاط عصير الليمون والمانجو وكريمة جوز الهند والكريمة العادية في إناء كبير الحجم مع ضمان امتزاجهم جيداً؛ وباستخدام ملعقة معدنية يصب خليط المانجو على خلـيط بيـاض البيض؛ ويوضع الآيس كريم بعد ذلك في إناء يغطى بورق الألمنيوم؛ ويوضع فـي الفريـزر لمدة ثلاث ساعات؛ أو حتى يتجمد الخليط.

3 ـ يتم استخراج آيس كريم المانجو من الثلاجة؛ ثُم يعاد خفقه بالمضرب الكهربائي بسرعة كبيرة حتى يصبح الخليط ليناً؛ ثُم يصب مرة أخرى في الإناء؛ ويغطى بالفويل ويحفـظ فـي الفريزر لمدة خمس ساعات أو حتى صباح اليوم التالي؛ ثُم يستخرج ويقدم بالهناء والشفاء.

آيس كريم القرع

المقادير: ـ

1 ـ 6 بيضات. 2 ـ ثُلثا كُوب سكر بنى. 3 ـ ثُمن كُوب سـكر بـودرة. 4 ـ ـ ملعقتـان صغيرتان قرفة. 5 ـ ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة فلفل حلو. 6 ـ ثلاثة أرباع ملعقة صـغيرة جوزة الطيب. 7 ـ ربع ملعقة صغيرة زنجبيل. 8 ـ نصف ملعقة صغيرة قُرنفل. 9 ـ ربع ملعقة صغيرة ملح. 10 ـ كُوب لبن مغلي. 11 ـ كوب وثُلث قرع مهروس. 12 ـ ملعقتان صغيرتان فانيليا.

الطريقة : ـ

1 ـ تُوضع جميع المكونات الجافة في إناء فوق حمام بخار ماء ساخن؛ ويضاف البيض مـع الخفق حتى يغلظ القوام؛ ثُم يرفع الخليط من فوق النار؛ ثُم يضـاف اللـبن المغلـي والقـرع المهروس والفانيليا مع الخفق المستمر.

2 ـ يترك ليهدأ قليلاً ويجمد في الفريزر مع التقليب كُل بضع ساعات؛ ثُـم يسـتخرج مـن الفريزر ويقدم بالهناء والشفاء.

آيس كريم الأفوكادو

المقادير : ـ

1 ـ كُوب ونصف لبن. 2 ـ كُوب كريمة جوز هند. 3 ـ نصف كُوب سكر أبيض ناعم. 4 ـ ثمرتا أفوكادو مقشرتان ومهروستان. 5 ـ ثلاثة أرباع ملعقة عصير ليمون.

الطريقة : ـ

1 ـ يخفق اللبن مع كريمة جوز الهند والسكر والأفوكادو وعصـير الليمـون فـي الخـلاط الكهربائي حتى يصبح الخليط ليناً؛ ثُم يصب في إناء؛ ثُم يغطى ويوضع فـي الثلاجـة لعـدة ساعات حتى يصبح مثلجاً.

2 ـ يصب الخليط في قوالب الآيس كريم ويوضع في الفريزر في الليلة التي تسبق تقديمه؛ ثُم يتم إخراج الآيس كريم من الفريزر ويترك لمدة 10 دقائق حتى يصـبح لينـاً قبـل تقديمـه؛ وبالهناء والشفاء.

ملحوظة : ـ

إذا لم يكن متوافراً بالمنزل ماكينة تصنيع الآيس كرم، ولإعطاء نفس التـأثير بعـد صب الآيس كريم في إناء يوضع في الفريزر؛ ثُم يتم إخراجه بعـد مـرور 2 : 3 سـاعات؛ ويقلب بطريقة الهرس (يكون نصف ذائباً) ثُم يتم إعادته للفريزر؛ ثُم إخراجه مرة أخرى بعد مرور 3 : 4 ساعات حتى يصبح الآيس كريم ناعماً.

آيس كريم بالفُستـق

المقادير : ـ

1 ـ 10 حبات فُستق. 2 ـ 20 حبة لوز. 3 ـ كوبا ماء. 4 ـ علبة لـبن نسـتله مركّـز ومحلى. 5 ـ ثلاث ملاعق صغيرة دقيق ذُرة. 6 ـ ماء لتذويب دقيق الذُرة. 7 ـ 6 حبـات هيل صغيرة (مطحونة). 8 ـ قليل من الفانيليا. 9 ـ أربع ملاعق كبيرة كوكتيـل فواكـه مشكّلة. 10 ـ مقدار مناسب من الآيس كريم بالفانيليا. 11 ـ مقـدار مناسـب مـن جيلـي الفراولة.

الطريقة: ـ

1 ـ تُنزع قشور الفُستق واللوز وتُغسل الحبات وتُقطّع رفيعاً؛ ويغلى الماء بعد إضـافة لـبن النستله المركّز والمحلى إليه؛ ويخلط الدقيق مع الماء حتى يتكاثف ويضاف إلى اللبن المغلي؛ ويضاف الهيل المطحون؛ ويضاف السكر حسب الرغبة؛ ويوضع الخليط في الثلاجـة حتـى يبرد ويتجمد.

2 ـ يضاف الفُستق واللوز وتُخلط؛ وتُضاف نُقطة أو نُقطتان من خُلاصة الفانيليا إلى خلـيط اللبن؛ وتُبرد حتى التثلج؛ وتُقدم في كُوب، وتُوضع ملعقتان كبيرتان مـن كُوكتيـل الفواكـه المشكّلة؛ واللبن المحضر، ونصف مغرفة من الآيس كريم بالفانيليا؛ وأخيراً ملعقتان صغيرتان من جيلي الفراولة؛ وبالهناء والشفاء.

آيس كريم سهل

المقادير : ـ

1 ـ كوبا عصير ليمون مركز ومحلى. 2 ـ 2 كوب عصير خوخ مركز ومحلى. 3 ـ ـ 2 كوب عصير مانجو مركز ومحلى. 4 ـ جيلاتين مذاب في ماء بارد. 5 ـ قطرات من مـاء الورد. 6 ـ 2 كوب ثلج مجروش. 7 ـ شرائح ليمون وأوراق نعناع للتزيين.

الطريقة : ـ

1 ـ قسمي الثلج على أنواع العصائر، واخفقي كُل عصير على حدا؛ ثُم اخلطي معه قليل من الجيلاتين وماء الورد؛ ثُم اسكبي كُل عصير في قالب عميق وادخليه الثلاجة 12 ساعة، وبين الحين والآخر اخفقي العصائر لتُعطي الشكل المجروش.

2 ـ قدمي كُرات من العصائر المجروشة في طبق التقديم وزينيها بشرائح الليمون والنعنـاع؛ وبالهناء والشفاء.

آيس كريم العسل والليمون

المقادير : ـ

1 ـ 450 سم3 لبن. 2 ـ صفار أربع بيضات (صفار فقط). 3 ـ ملعقة كبيرة عسل نحل. 4 ـ ملعقة كبيرة بشر ليمون. 5 ـ قطعتين طويلتين من قشر الليمون. 6 ـ 75 جرام سـكر مطحون. 7 ـ 150 مل كريم شانتي (باكيت تقريباً).

الطريقة : ـ

1 ـ ضعي اللبن مع قشر الليمون في إناء ذي قاع سميك؛ وارفعه علي النار حتى الغليان؛ ثُم أبعديه عن النار؛ وغطي الإناء واتركيه لمدة عشر دقائق؛ حتى يتشرب برائحة الليمون؛ ثُم بعد ذلك صفي قشر الليمون؛ وارفعي اللبن مرة ثانية علي النار حتى الغليان.

2 ـ اعملي علي ضرب صفار البيض مع السكر حتى يصير لونه أصفر باهت؛ ثُم أضـيفي بالتدريج اللبن الساخن إلي خليط البيض؛ ثُم ضعي الخليط في إناء ذي قاع سميك وارفعه علي نار هادئة حتى يتكون كسترد؛ ويغطي ظهر ملعقة خشبية ولا تتركيه يغليز

3 ـ ثُم ضعي الكسترد في إناء واسع واتركيه يبرد بعد أن تخلطيه بالعسل؛ ثُم أضيفي الكريم شانتي؛ واخلطي مع الكسترد؛ وبشر الليمون؛ ثُم ضعي الخليط في إناء مغطي؛ وضـعيه فـي الفريزر.

4 ـ ثُم بعد ذلك استخرجيه بعد ساعة واضربيه بالمضرب الكهربـائي؛ وكـرري العمليـة السابقة؛ وبعد ساعة أخري غطي الإناء واتركيه في الفريزر لحـين الاسـتعمال وبالهنـاء و الشفاء.

أيس كريم الفانيليا بالكاكاو

المقادير: ـ

1 ـ 2علبة قشدة متوسطتا الحجم. 2 ـ كوبا سكر. 3 ـ ملعقة زبد. 4 ـ ـ صـفار ثـلاث بيضات. 5 ـ فانيليا. 6 ـ مقدار مناسب من الكاكاو.

الطريقة: ـ

تُخاط جميع المقادير بالخلاط، ويوضع مع جزء منها كاكاو، ثُم تدخل بالفريزر إلي أن تجمد؛ ويتم استخراجها من الفريزر ووضعها في كاسات وتُقدم.

آيس كريم فاكهة الموسم

المقادير

1 ـ كوب من اللبن. 2 ـ كوب من السكر. 3 ـ كوب من فاكهة الموسـم. 4 ـ ـ صـفار بيضتان. 5 ـ 2 ملعقة نشا. 6 ـ عصير ليمونتان.

الطريقة: ـ

1 ـ تُوضع الفاكهة وهي مقطعة علي النار؛ ثُم يضاف إليها نصف كمية السـكر؛ ويضـاف إليها عصير الليمون.

2 ـ نغلي اللبن مع باقي كمـية السكر؛ ويضاف النشا بعد أن يذوب في قليل من الماء؛ كمـا تُضاف الفانيليا؛ وبعد أن يبرد الخليطان يضاف البيض؛ ويصفى ويترك بالثلاجة لليوم التالي؛ وبعد ذلك تُوضع الكمية كُلها بالماكينة المخصصة لصناعة الآيس كريم حتى ينعم؛ ويتماسك.

3 ـ يحفظ الآيس كريم بالفريزر داخل وعاء بلاستيك؛ وفي حال عدم وجود ماكينـة آيـس كريم؛ فيوضع الخليط داخل الفريزر ويقلب كُل ساعة حتى ينعم ويتماسك.

ملحوظة هامة : ـ

في حالة الحصول على آيس كريم فانيليا يحذف عصير الفاكهة؛ وعصير الليمـون؛ ويتم عمل باقى الخطوات كما هي؛ وفى حالة الرغبة في الحصول على آيس كريم شـيكولاته فإنه يمكن إضافة نصف كوب كاكاو للبن أثناء الغليان.

آيس كريم مشكل

المقادير : ـ

1 ـ 4 بيضات كبيرات مفصولة. 2 ـ نصف كوب سكر بودرة. 3 ـ ـ كـوب فراولـة أو مانجو أو جوافة. 4 ـ ملعقتان كبيرتان من الزبيب. 5 ـ ثلاث ملاعق كبيرة جوز هند.

الطريقة: ـ

1 ـ يخفق بياض البيض ويضاف نصف مقدار السكر؛ ويقلب الخليط حتـى يغلـظ القـوام وتُضاف الفانيليا؛ وتُقلب الكريمة معاً؛ ويخفق المقدار جيداً ثُم يضـاف صـفار البـيض مـع الاستمرار في الخفق.

2 ـ تُضاف باقي المقادير مع الفاكهة التي تُفضلينها؛ وتُوضع المقادير فـي الفريـزر حتـى يتجمد هذا النوع من الآيس كريم؛ وهو لا يحتاج إلى التقليب أثناء وضعه في الفريزر؛ ويقـدم بالهناء والشفاء.

آيس كريم الفواكه

المقادير : ـ

1 ـ مقدار من الوصفة الرئيسية. 2 ـ 100 جرام قطع مانجو. 3 ـ 100 جـرام شـرائح خوخ. 4 ـ ربع كيلو كريز مسكر. 5 ـ 2 ثمرة موز.

الطريقة: ـ

1 ـ اتبعي الوصفة الأساسية الأولي في صنع الأيس كريم؛ ثُم تُخلط شرائح المانجو؛ والخوخ؛ والموز؛ وتُخفق في الخلاط مدة 20 ثانية.

2 ـ يضاف الكريز ويخفق المقدار مدة 10 ثوان إضافية؛ ثُم تُضاف الفواكه إلى الآيس كريم؛ وتُقلب المقادير؛ ثُم توضع بالفريزر؛ ويقدم بالهناء والشفاء.

تورتة الآيس كريم

المقادير

1 ـ كعكة إسفنجية باردة تماماً. 2 ـ كوب ونصف آيس كريم فانيليا. 3 ـ كـوب ونصـف آيس كريم فاكهة؛ أو شيكولاتة حسب الرغبة. 4 ـ كوبا كريم شانتيه للتجميل. 5 ـ ـ فاكهـة الموسم. 6 ـ مكسرات مفرية.

الطريقة: ـ

1 ـ تُقطع الكيكة ثلاث دوائر بالعرض بسكين حاد؛ ثُم يبطن قاع صينية بورق ألمونيوم، على أن يغطي الورق حواف الصينية ليسهل قلبها.

2 ـ تُوضع دائرة من الكعكة الإسفنجية وتُغطى بآيس كريم الفانيليا؛ ثُم تُغطي بدائرة ثانية من الكيكة الإسفنجية؛ وتُثلج في الفريزر؛ وتُغطى الدائرة الثانية بالصنف الآخر من الآيس كـ ـريم؛ وتُغطى بالدائرة الثالثة وتُعاد إلي الفريزر حتى تتجمد تماماً.

3 ـ تُقلب التورتة علي طبق التقديم وينزع ورق الألمونيوم عنها ويجمل الوجـ ـه والحـ ـواف بوردات من الكريم شانتيه؛ وعند التقديم تُرش بالمكسرات؛ وتُجمل بالفواكه المشـ ـكلة حسـ ـب الرغبة؛ وبالهناء والشفاء.

آيس كريم بالزبيب

المقادير

1 ـ 4 ملاعق كبيرة زبيب. 2 ـ 4 ملاعق كبيرة عصير عنب. 3 ـ ـ 6 ملاعـ ـق كبيـ ـرة سكر. 4 ـ صفار 5 بيضات. 5 ـ كوب كريمة ساخنة. 6 ـ 110 جرام رقائق شيكولاتة.

الطريقة: ـ

1 ـ ينقع الزبيب في (عصير العنب) مدة ساعتان؛ ثُم يضرب السكر مع صفار البيض؛ ثُـ ـم تُخفق فيه الكريمة الساخنة؛ وتُعاد إلى الإناء وتُسخن مع التقليب، حتى يغلظ القوام.

2 ـ يرفع من فوق النار وتُقلب فيه رقائق الشيكولاتة حتى تذوب؛ ويبرد ويخلط فيه الزبيـ ـب وعصير العنب، ويجمد في الفريزر؛ ويضرب بمعدل كُل ساعة إلى أن يجمد تماماً؛ ثُم يقـ ـدم بالهناء والشفاء.

آيس كريم الفانيليا

المقادير : ـ

1 ـ ربع كُوب سكر كاسترد (خاص للحلويات). 2 ـ ربع كُوب ماء. 3 ـ ثُلثا كوب لـ ـبن بودرة (منزوع الدسم). 4 ـ كوبا لبن سائل منزوع الدسم. 5 ـ ملعقة صغيرة خل أبيض. 6 ـ ملعقة صغيرة نكهة الفانيليا. 7 ـ ملعقة صغيرة جيلاتين.

الطريقة: ـ

1 ـ يخلط السكر بالماء في وعاء صغير؛ ويضاف إليه الجيلاتين ويحرك ببطء فوق النار من دون أن يغلى حتى يتمازج السكر بالجيلاتين تماماً.

2 ـ ينقل المزيج إلى وعاء صغير ويخفق مع مسحوق اللبن شيئاً فشيئاً؛ ثُم يخفق مـ ـع اللـ ـبن السائل في خلاط كهربائي؛ ثُم يسكب في قالب التجميد؛ ويغطـ ـى بواسـ ـطة ورق الألمنيـ ـوم؛ ويجمد لمدة ساعة؛ ثُم يقدم بالهناء والشفاء.

3 ـ ينقل الخليط إلى وعاء متوسط؛ ويضاف إليه الخل الأبيض؛ والفانيليا؛ ويخفق بـالخلاط الكهربائي حتى يصبح سميكاً؛ ثُم يعاد إلى قالب التجميد؛ ويغطى مرة ثانيـة ويجمـد لـثلاث ساعات؛ أو لليلة كاملة؛ ثُم يقدم مزيناً بالفاكهة؛ وبالهناء والشفاء.

ميلك شيك الشوكوهوليك

المقادير : ـ

1 ـ ربع كوب (125 ملليلتر) لبن بارد. 2 ـ من 2 إلي 3 ملاعق صـغيرة شـيكولاتة مبشورة (نصف محلاة). 3 ـ ملعقتان كبيرتان من صوص الشيكولاتة. 4 ـ ملعقة طعـام كريمة. 5 ـ من 3 إلي 4 ملاعق كبيرة آيس كريم شيكولاتة.

الطريقة : ـ

1 ـ نخلط اللبن؛ والشيكولاتة المبشورة؛ والصوص؛ والكريما؛ والآيس كريم في الخلاط حتى تمتزج المكونات جيداً.

2 ـ نضع مغرفة من الآيس كريم شيكولاتة في كُل كُوب من أكواب التقديم ونصب الميلـك شيك فوق الآيس كريم؛ ثُم نُزين بالشيكولاتة المبشورة؛ وتُقدم بالهناء.

زبادي الآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ موزة مقطعة قطع صغيرة. 2 ـ علبتا زبادي. 3 ـ نصف كُوب آيس كريم فانيليـا. 4 ـ فنجان سكر. 5 ـ ربع كوب ثلج مجروش.

الطريقة : ـ

تُوضع المقادير كُلها في الخلاط الكهربائي؛ وتُخفق لمدة دقيقتين حتى يصبح الخليط سميكاً؛ ثُم يصب في كؤوس التقديم؛ ويقدم بالهناء والشفاء.

ملحوظة: ـ يمكن استبدال الموز بأي نوع من الفواكه المرغوب بها.

عصير الموز بالآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ آيس كريم فانيليا. 2 ـ حبة موز. 3 ـ عسل نحل. 4 ـ لبن. 5 ـ ثلج مجـروش. 6 ـ سكر (حسب الرغبة).

أولاً : **طريقة تحضير الموز** : ـ

1 ـ يقطع الموز بعد تقشيره إلى حلقات؛ ويوضع في الخلاط الكهربائي.

2ـ يضاف إلية نصف كوب لبن؛ وسكر؛ والثلج المجروش؛ ويخلط في الخلاط.

ثانياً : **طريقة تحضير العصير** : ـ

يوضع العسل في قعر الكوب؛ ويصب فوقه عصير الموز الذي سبق ذكـر كيفيـة تحضيره؛ وتُوضع ملعقة أو أكثر حسب الرغبة من الآيس كريم فوق العصير؛ ويقدم بالهنـاء والشفاء.

كوكتيل بالآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ آيس كريم فانيليا. 2 ـ عصير مانجو بارد. 3 ـ فواكه مقطعـه قطـع صـغير مثـل الفراولة؛ والموز؛ والعنب؛ والمانجو؛ والتُفاح؛ والكيوي؛ والكمثري؛ أو أي فاكهة تُفضلينها. 4 ـ مقدار مناسب من عصير الفيمتو.

الطريقة : ـ

1 ـ ضعي ملعقة كبيرة من الآيس كريم في الكوب؛ وأضيفي ملعقتان من الفواكه المشكلة؛ ثُم أضيفي ملعقة صغيره من الفيمتو.

2 ـ أضيفي عصير المانجو؛ وحركي العصير نصف حركه فقـط لتحصـلي علـى تـأثير رخامي؛ ثُم ضعيه بالثلاجة؛ وما أن تستخرجيها حتى تُقدميها بالهناء والشفاء.

عصير المانجو بالآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ 2 ملعقة قشدة. 2 ـ 2 ملعقة لبن بودرة. 3 ـ آيس كريم مانجو. 4 ـ قالب ثلج. 5 ـ سكر حسب الرغبة. 6 ـ عصير مانجو ثقيل.

الطريقة : ـ

1 ـ نخلط القشدة واللبن والثلج إلى أن يتكسر؛ ونضع السكر؛ وعصير المانجو.

2 ـ للزينة نضع الآيس كريم فوق العصير؛ وتُقدم بالهناء؛ والشفاء.

مُلاحظة : ـ يمكن استبدال آيس كريم المانجو؛ بآيس كريم الشيكولاتة.

طريقة أخري لعصير المانجو بالآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ 2علبة عصير مانجو. 2 ـ كوب آيس كريم فانيليا.

الطريقة : ـ

يوضع عصير المانجو؛ والآيس كريم بالخلاط؛ ويخلط حتـى يمتزجـان؛ لمـدة 5 دقائقح ثُم يقدم بالهناء والشفاء.

عصير الفراولة المُثلجة

المقادير : ـ

1 ـ كوب آيس كريم فراولة؛ أو فانيليا على حسب الرغبة. 2 ـ نصف كيلو فراولة طازجة؛ أو مثلجة. 3 ـ سكر حسب الرغبة. 4 ـ كيس بودرة كريمة للخفق. 5 ـ ثلاثة أكواب لـبن طازج؛ أو أكثر حسب رغبتك لكي يكون العصير غليظاً. 4 ـ خمس مكعبات ثلج.

الطريقة : ـ

تُخاط جميع المقادير في الخلاط؛ ثُم تُوضع في كؤوس التقـديم؛ وتُـزين بشـرائح الفراولة؛ وتُقدم بالهناء والشفاء.

آيس كريم الفانيليا

المقادير : ـ

1 ـ كوب لبن. 2 ـ صفار ثلاث بيضات. 3 ـ كوب كريم شانتي. 4 ـ ملعقـة صـغيرة فانيليا. 5 ـ ثلاث ملاعق كبيرة سكر.

الطريقة : ـ

1 ـ يغلى اللبن ويترك حتى يبرد تماماً؛ ثُم تُضاف الكريمة والفانيليا؛ كما يضـرب صـفار البيض مع السكر بواسطة المضرب الكهربائي حتى يصبح كالكريمة؛ ثُم يضاف للخليط السابق مع التقليب وبالتدريج.

2 ـ يرفع الخليط على نار هادئة حتى يغلظ القوام مع مراعاة عدم حدوث كلكعة في الخليط؛ ثُم يرفع من على النار؛ ويصب في إناء نظيف ويترك حتى يبرد؛ ثُم يصب في علبة أو إنـاء غويط؛ كما يوضع في الفريزر حتى يجمد تماماً؛ ويغرف في كاسات الجيلاتى وقت التقـديم؛ وبالهناء والشفاء.

آيس كريم بالفاكهة والكريمة

المقادير : ـ

1ـ كوب فاكهة محفوظ مقطع قطعاً صغيرة؛ أو ربع كيلو فاكهة طازجة كالفراولة؛ والمانجو؛ والمشمش. 2 ـ ملعقة صغيرة فانيليا. 3 ـ ملعقتان كبيرتان ماء مغلي. 4 ـ كوب ونصـف

كريم شانتى. 5 ـ ثلاث أكواب آيس كريم فانيليا. 6 ـ ـ قليـل مـن الفُسـتق المفـرى؛ أو الشيكولاتة المبشورة؛ أو أي نوع من المكسرات المفرية.

الطريقة : ـ

1 ـ تُقسم الفاكهة إلى 4 مقادير؛ ويوضع كُل مقدار في كأس؛ ويوضع فوقها قليل من المـاء المغلي المضاف إليه الفانيليا؛ وتُترك نصف ساعة؛ كما يوضع فوقها ثلاث ملاعق كبيرة آيس كريم فانيليا.

2 ـ يتم عمل وردات من الكريم شانتى فوق الآيس كريم بواسطة البلبلة؛ ويرش فوقها قليـل من الفُستق؛ أو الشيكولاتهة؛ أو المكسرات المفريةح كما يمكن التنويع فـي تقـديم الصـنف بواسطة تغيير نوع الآيس كريم ونوع الفاكهة؛ كما يمكن اسـتخدام الآيـس كـريم الجـاهز؛ وبالهناء والشفاء.

آيس كريم الجالكسي

المقادير : ـ

1 ـ 10 حبات جالكسي. 2 ـ كيس كريمة. 3 ـ مقدار مناسب من الحليب.

الطريقة : ـ

نُذوب الجالكسي على النار؛ وبعدين نتركها تبرد 3 دقائق؛ ثُم نبدأ بتحضير الكريمة؛ ونخفقها مع الحليب؛ ثُم نُضيف الجالكسي على الكريمة؛ ونخفقهم مع بعض؛ ونضعهم بالفريزر حتي تُصبح جامدة؛ وللتزيين نضع كريز في القمة؛ وأتمنـى أن يعجـبكم الطعـم؛ وبالهنـاء والشفاء.

آيس كريم الكراميل

المقادير : ـ

1 ـ نصف كوب زبد. 2 ـ نصف كوب سكر. 3 ـ بيضتان. 4 ـ ثلاثة أرباع كوب دقيق بالخميرة. 5 ـ نصف ملعقة من مسحوق الخميرة. 6 ـ أربـع كُـرات مـن آيـس كـريم الشوكولاته الجاهز.

مقادير الكراميل : ـ

1 ـ 3 ملاعق سكر. 2 ـ ملعقة عسل نحل. 3 ـ ربع كوب حليب محلى. 4 ـ ـ ملعقتـا كريمة للخفق.

للتزيين : ـ

1 ـ مقدار مناسب من الكريز. 2 ـ مكسرات حسب الرغبة.

الطريقة: ـ

1 ـ اخفقي الزبد بالسكر؛ ثُم أضيفي البيض والدقيق والخميرة مع استمرار الخفق ثُم صـبي الخليط في 4 قوالب صغيرة خاصة بالكعك؛ ثُم ادخليها الفُرن على درجة 160؛ ويكون ذلـك لمدة 30 دقيقة؛ ولتحضير الكراميل حمصي السكر حتى يصبح ذهبي اللون؛ ثُم صبي عليـه العسل، وحركي المقادير.

2 ـ ثُم بعد ذلك أضيفي الحليب المحلى والكريمة بعد ذلك؛ واخرجي الكعكات؛ ثُم ضعيها في كوب التقديم، وصبي فوقها الآيس كريم؛ وصبي عليه الكراميل؛ ثُم بعد ذلك قدميـه بالهنـاء والشفاء.

آيس كريم القهوة

المقادير : ـ

1 ـ نصف كيلو لبن.2 ـ كوب قهوة محضرة؛ وتكون غامقة اللون؛ وباردة.3 ـ رشة ملح.
4 ـ ملعقة صغيرة فانيليا. 5 ـ كوب كريمة ثقيلة مخفوقة.

الطريقة : ـ

تُخاط جميع المقادير في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح كثيفة؛ ثُم تُوضع في علب بلاسـتيكية؛ وتدخل الفريزر حتى تتجمد؛ ثُم تُستخرج قبل تقديمها بخمس دقائق؛ ثُم تُقدم بالهناء والشفاء.

آيس كريم الحليب بالفُستق

المقادير : ـ

1 ـ 10 حبات فُستق. 2 ـ 20 حبة لوز. 3 ـ كوبا ماء. 4 ـ نصف كيلو لـبن مركـز محلي. 5 ـ ثلاث ملاعق صغيرة دقيق ذُرة. 6 ـ ماء لتذويب دقيق الذُرة. 7 ـ 6 حبـات هيل صغيرة (مطحون). 8 ـ خُلاصة الفانيليا. 9 ـ أربع ملاعق كبيرة كوكتيـل فواكـه مشكلة. 10 ـ 2 مغرفة (الملعقة الكروية) آيس كريم فانيليا. 11 ـ جيلي الفراولة.

الطريقة : ـ

1 ـ تُنزع قشور الفُستق واللوز وتُغسل الحبات وتُقطع رفيعاً؛ ثُم يغلي الماء بعد إضافة اللبن المركز المحلى إليه؛ ونخاط الدقيق مع الماء حتى يتكاثف؛ ويضاف الى اللـبن المغلـي؛ ثُـم نُضيف الهيل المطحون؛ ثُم يضاف السكر حسب الرغبة؛ ثُم يوضع الخليط في الثلاجة حتـى يبرد.

2 ـ يضاف الفُستق واللوز؛ وتُخاط جيداً؛ ثُم تُضاف نُقطة أو نُقطتان من خُلاصة الفانيليا إلى خليط اللبن؛ وتُبرد حتى التثلج؛ وعند التقديم يراعي وضعها في أكواب مخصصة للآيس كريم؛

مع وضع ملعقتان كبيرتان من كُوكتيل الفواكه المشكلة واللبن المحضر؛ وتُصف مغرفة مـن الآيس كريم بالفانيليا؛ وأخيراً ملعقتان صغيرتان من هلام الفراولة؛ ثُم تُقدم بالهناء والشفاء.

أكواب الآيس كريم مع الكيك

المقادير :ـ

1 ـ قطع كيك جاهز أو البرونيزز 2 ـ آيس كريم فانيليا جاهز.

للتزيين :ـ

1 ـ كريمة؛ وشيكولا سائلة؛ أو قطع شيكولا.

الطريقة :ـ

في كوب الآيس كريم ضعي في القاع قطع الكيك أو البرونيز؛ ثُم بعد ذلك غطيهـا بملعقة كبيرة من الآيس كريم؛ ثُم زينيها بالكريمة والشيكولا السائلة؛ وقدميها بالهناء والشفاء.

آيس كريم للريجيم الغذائي

المقادير :ـ

1 ـ 225 جراماً من الفراولة الطازجة. 2 ـ 280 ملليلتراً من الزبادي قليل الدسم. 3 ـ ـ ملعقتان صغيرتان من الجيلاتين. 4 ـ ملعقتان كبيرتان من الماء المغلي. 5 ـ بياض بيضـة واحدة. 6 ـ شربات للتحلية (شيرة).

الطريقة :ـ

1 ـ أزيلي الأجزاء الخضراء من ثِمار الفراولة؛ وبعد ذلك قطعي الفراولة؛ ثُم اخلطي قطـع الفراولة مع اللبن الزبادي في وعاء للخلاط؛ ثُم رشي الجيلاتين فوق الماء المغلي فـي وعـاء صغير، ثُم ضعي الوعاء في وعاء آخر، ثُم صبي كمية كافية من الماء المغلي بشكل يغطـي فيه نصف جوانب الوعاء.

2 ـ اتركي الجيلاتين في الماء دون تحريكه حتى يذوب تماماً وحتى يصبح السائل شفافاً؛ ثُم صبي مزيج الفراولة في وعاء؛ وأضيفي إليه الجيلاتين المذوب؛ واخلطي جيداً؛ ثُـم ضـعي الوعاء في طبق ثلاجة عميق واتركيه يترطب حتى يصبح مثلجاً عند الجوانب؛ ثُـم اسـحبي الوعاء من الثلاجة واخفقي الفراولة المثلجة حتى الحصول على مزيج مرطب بارد؛ وأعيـدي الوعاء إلى الثلاجة من جديد وجمديه جيداً بالطريقة نفسها.

3 ـ اسحبي الوعاء من الثلاجة من جديد؛ ثُم اخفقي جيداً؛ واخفقي بياض البيض حتى ينتفخ؛ ثُم اسكبي بياض البيض المخفوق مع مزيج الفراولة الجامد جزئياً مع الانتبـاه عنـد سـحبه وتقطيعه؛ ثُم حلي آيس كريم الفراولة بالشربات (الشيرة)؛ ثُم صبي آيس كريم الفراولة فـي كأس خاص بتقديم الآيس كريم غير عميق؛ ثُم ضعي الكأس في الثلاجة لتجمد تمامـاً؛ وعنـد التقديم اسحبي كأس الآيس كريم من الثلاجة قبل 10 دقائق من التقديم؛ ثُـم قـدميها بالهنـاء والشفاء.

آيس كريم الكابتشينو وجبة خفيفة

إذا كُنتِ تُعانين من حرارة الصيف الشديدة؛ ولا تُريدين إفساد نظامك الغذائي بتناول الآيس كريم والحلوى عالية الدسم؛ فيمكنك عمل "آيس كريم الكابتشينو"؛ فهو خفيف ويصـلح كوجبة ريجيم متكاملة وغير مضرة للرشاقة؛ كما ويمكنك عمل آيس كريم الكابتشينو وتناولـه في وجبة الغداء كوجبة متكاملة وخفيفة ولا تضر بنظامك الغذائي.

المقادير : ـ

1 ـ ملعقة قهوة مطحونة. 2 ـ ملعقتا ماء مغلي. 3 ـ كوب آيس كريم فانيليا خالي الدسـم.
4 ـ ملعقة سكر ناعم. 5 ـ نصف ملعقة بودرة كاكاو "أو بدون".

الطريقة : ـ

1 ـ يسـخن الفُـرن على درجة 180م؛ وتُسخن بها الكيك مدة 25 دقيقة؛ وتذوب القهوة في الماء المغلي؛ ونُضيف له الآيس كريم؛ ثُم يوضع بالثلاجة.

2 ـ يشطر الكيـك ويـوضع الآيـس كـريم وسطها؛ ويزين سطحها بالكاكاو؛ أو بـدونها؛ ثُم يدخل الفريزر قليلاً؛ ويقدم بالهناء والشفاء.

آيس نوجا

المقادير : ـ

1ـ نصف كيلو جبن ريكوتا. 2ـ كُوب كريم شانتيه. 3ـ نصف كُوب سكر ناعم. 4ـ كُوب مكسرات. 5ـ كُوب زبيب. 6 ـ فانيليا. 7 ـ كوب جيلي. 8 ـ فاكهة.

الطريقة : ـ

1 ـ يخفق الجبن مع السكر والفانيليا جيداً؛ ويضاف الكريم شـانتيه ويسـتمر فـي الخفـق؛ وتُضاف المكسرات المفرومة وكذلك الزبيب المفروم ويقلب الخليط ويوضع في قالب ويـدخل الثلاجة في الفريزر مدة ساعة.

2 ـ يأخذ من القالب ملعقة الآيس كريم أو يقطع بالسكين في طبق التقديم؛ ويجمل بالفاكهة بعد أن تُنقع في الجبلي لكي تُحافظ على شكلها؛ وتُقدم عند خروجها من الثلاجة؛ وبالهناء والشفاء.

شيلك ميلك الفراولة بالآيس كريم

المقادير : ـ

1ـ نصف كيلوجرام فراولة طازجة. 2 ـ لتر لبن حليب. 3 ـ نصف كُـوب سـكر. 4 ـ ملعقتان من آيس كريم الفراولة.

الطريقة : ـ

تُغسل ثمار الفراولة؛ وتُقطع لأنصاف بعد نزع الجزء الأخضر منها، ثُم تُضرب في خلاط كهربائي مع الحليب والسكر والآيس كريم حتى تتجانس مكونة رغـوة؛ وتُصـب فـي أكواب التقديم؛ وتُقدم بعد تزيينها بثمار الفراولةح وبالهناء.

❁❁❁❁

آيس كريم مشكل

المقادير : ـ

1 ـ 4 بيضات كبيرة مفصولة. 2 ـ نصف كوب سكر بودرة. 3 ـ كوب فراولة؛ ومانجو؛ وجوافة. 4ـ ملعقتان كبيرتان زبيب. 5ـ ثلاث ملاعق كبيرة جوز هند.

الطريقة : ـ

1 ـ يخفق بياض البيض ويضاف نصف مقدار السكر ويقلب الخلـيط حتـى يغلـظ القـوام وتُضاف الفانيليا؛ ثُم تُقلب الكريمة معاً؛ ويخفق المقدار جيداً؛ ثُم يضاف صفار البـيض مـع الاستمرار في الخفق.

2 ـ تُضاف باقي المقادير مع الفاكهة التي تُفضلينها؛ وتُوضع المقادير في الفريزر حتى يتجمد هذا النوع من الآيس كريم؛ وهو لا يحتاج إلى التقليب أثناء وضعه في الفريزر؛ ويقدم بالهناء والشفاء.

آيس كريم خوخ وكريز ومانجو

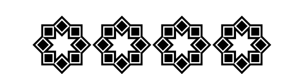
المقادير :ـ

1 ـ أربع بيضات كبيرات مفصولات. 2 ـ نصف كوب سكر بودرة ناعم. 3 ـ 100 جرام قطع مانجو. 3 ـ 100 جرام شرائح خوخ. 4 ـ ربع كيلو كريز مسكر. 5 ـ ثمرتـا مـوز مقطعتان. 6 ـ مقدار مناسب من الفانيليا. 7 ـ كريمة.

الطريقة :ـ

1 ـ يخفق بياض البيض ويضاف نصف مقدار السكر ويقلب الخلـيط حتـى يغلـظ القـوام وتُضاف الفانيليا؛ ثُم تُقلب الكريمة معها؛ ويخفق المقدار جيداً؛ ثُم يضاف صفار البـيض مـع الاستمرار في الخفق.

2 ـ تُخلط شرائح المانجو؛ والخوخ؛ والموز؛ وتُخفق في الخلاط مدة 20 ثانية؛ ثُـم يضـاف الكريز ويخفق المقدار مدة 10 ثوان إضافية؛ ثُم تُضاف هذه الفواكه للآيـس كـريم؛ وتُقلـب المقادير جيداً؛ وتُوضع في الفريزر حتى يتجمد هذا النوع من الآيس كريم؛ وهـذا النـوع لا يحتاج إلى التقليب أثناء وضعه في الفريزر؛ ثُم يستخرج هذا الآيس كريم من الفريـزر قبـل التقديم بخمس دقائق؛ ويقدم بالهناء والشفاء.



ثانياً : العصائر.

عصير هام للريجيم

المقادير : ـ

1 ـ 2 حبة كيوي. 2 ـ عصير أناناس جاهز بدون سكر. 3 ـ عصير ليمون.

الطريقة : ـ

1 ـ يوضع عصير الأناناس في الخلاط؛ ويقطع الكيوي بعد تقشيره إلى حلقات؛ ثُم بعد ذلـك يوضع عصير الأناناس مع قطع الكيوي في الخلاط؛ ويخلطا حتى يصبح لدينا عصير ناعم.

2 ـ ثُم يوضع عصير الليمون على العصير السابق؛ ويقدم مثلجاً وبالهناء والشفاء.

ملحوظة : ـ ينفع هذا العصير في عملية الريجيم؛ حيث ذكره أحد أخصائي التغذية وذلـك لأن هذا العصير يقوم بعملية حرق الدهون بالجسم؛ لذا يفضل شُربه مع عصير التُفاح؛ وهذا مـع العلم بأنه لذيذ الطعم.

فواكه مشكلة ممزوجة في العسل

المقادير : ـ

1 ـ حبة موز. 2 ـ بضع حبات فراولة. 3 ـ عصير برتقالة. 4 ـ حبة مانجو. 5 ـ كوب حليب بارد. 6 ـ ملعقتان كبيرتان عسل. 7 ـ ملعقة صغيرة ماء ورد. 8 ـ ملعقة عصـير رمان (حسب الرغبة). 9 ـ عود نعناع.

الطريقة : ـ

نضع الفواكه في خلاط كهربائي مع العسل؛ وماء الورد وعصير البرتقال واللـبن، ثُم نخلط لمدة دقيقة؛ ثُم نسكب الخليط في أكواب، ونُزينه بعود من النعناع؛ وقليل من عصـير الرمان؛ وتُقدم مثلجة؛ وبالهناء؛ والشفاء.

عصير لذيذ لحر الصيف

المقادير : ـ

1 ـ قليل من النعناع الأخضر. 2 ـ عصير 15 ليمونة. 3 ـ كوب ماء كبير سكر. 4 ـ ـ ملعقة ماء ورد. 5 ـ 4 أكواب ماء مثلج. 6 ـ 10 مكعبات ثلج.

الطريقة : ـ

1 ـ في البداية قومي بقطف النعناع؛ مع ملاحظة أنه يجب التخلص من العـ روق السـ وداء الموجودة في منتصف كُل عرق؛ وخذي الورق الأخضر الجيد فقط؛ ثُم قـ ومي بغسـ ل ورق النعناع هذا؛ وضعيها في الخلاط الكهربائي المخصص للعصر؛ مع إضافة مقدار مناسب مـ ن الماء؛ والثلج؛ والسكر؛ وماء الورد؛ وعصير الليمون؛ واخلطيه جيداً حتى يصبح لديك عصير ليمون أخضر اللون.

2 ـ بعد أن قُمتِ بكُل ما سبق صبيه في أكواب العصير؛ وزينيها بقليل مـ ن ورق النعنـ اع؛ وحلقات من الليمون؛ ثُم تُقدم مثلجة في وقت الحر الشديد؛ حيث إنها ستُطفئ الحـ ر؛ وتجعـ ل أفراد أسرتك يشعرون بالانتعاش؛ فبالهناء؛ والشفاء.

عصير التفاح بالجزر

المقادير : ـ

1 ـ حبتا تُفاح. 2 ـ حبتا جزر. 3 ـ مقدار مناسب من الماء.

الطريقة : ـ

تُوضع كمية التُفاح والجزر في الخلاط الكهربائي (في الجزء المخصص للعصر)؛ وبعد أن تعصري المقادير صبيها في أكواب؛ وقدميها بالهناء والشفاء.

ميلك شيلك الشيكولا

المقادير : ـ

1 ـ ربع كوب (125 ملليلتر) حليب بارد. 2 ـ من 2 إلي 3 ملاعق صغيرة شـ يكولاتة مبشورة (نصف محلاة). 3 ـ ملعقتان كبيرتان من صوص الشيكولاتة. 4 ـ ملعقة طعـ ام كريمة. 5 ـ من 3 إلي 4 ملاعق أيس كريم الشيكولاتة كبيرة.

الطريقة : ـ

1 ـ نخلط الحليب؛ والشيكولاتة المبشورة؛ والصوص؛ والكريما؛ والآيس كريم في الخـ لاط حتى تمتزج المكونات جيداً.

2 ـ نضع مغرفة واحدة من آيس كريم الشيكولاتة في كُل كُوب من أكواب التقديم.

3 ـ نصب الميلك شيك فوق الآيس كريم في كُل كوب؛ ثُم نُـ زين بالشـ يكولاتة المبشـ ورة؛ وتُقدم...

فوائد ثمرة الافوجادو

تُسمى ثمرة الأفوجادو بالزبدية لان طعم لحم الثمار وقوامه يشبه الزبدة؛ وبتحليل الأفوجـادوا وجد أنها أغنى فاكهه على وجه الأرض تحتوى على فتيامينات مهمة جـداً لجسـم الإنسـان؛ ومنها مثلاً فيتامين (أ)؛ و (ب)؛ و (ج)؛ وتُعطى ثمرة الأفوجـادوا نسـبة 873 إلـى 1376 سعراً حرارياً؛ وذلك عكس الفواكه الأخرى التي تُعطى من 175 إلـى 400 سـعراً حرارياً؛ والأهم من ذلك أنها تؤكل طازجة؛ ولا خوف على فيتاميناتها من أثر الطهي.

عصير القشدة بالأفوجادو

المقادير : ـ

1 ـ ربع كيلو قشدة. 2 ـ ثمرتا أفوجادو كبيرة. 3 ـ كوب كريمة. 4 ـ ـ خمـس ملاعـق حليب بودرة. 5 ـ نصف كيلو فواكه مشكلة. 6 ـ كوب سكر. 7 ـ علبتين بسكوت شاي. 8 ـ 2 كوب ماء بارد.

الطريقة : ـ

1 ـ تُخاط جميع المقادير ماعدا الفواكه إلا ثمرة واحدة من الأفوجادو؛ والبسكوت.

2 ـ ثُم يصب القليل من الخليط في الصينية؛ ويوضع عليه طبقة من البسكوت؛ وخلطة مـن الخليط؛ وطبقة بسكوت أخري؛ وطبقة كريمة؛ ثُم تُوضع الفواكه المشكلة فوق الكريمة؛ وتُزين بقطع من ثمرة الأفوجادوا الأخري.

طبقات البسكويت بالشيكولاتة

المقادير : ـ

1 ـ علبتا بسكويت سادة. 2 ـ ربع كيلو قشدة. 3 ـ كوب ماء. 4 ـ 2 فنجان سكر. 5 ـ أربع ملاعق حليب. 6 ـ نصف مكعب زبد. 7 ـ القليل من بودرة الكاكاو.

الطريقة : ـ

1 ـ تُخاط جميع المقادير ما عدا البسكوت حتى تصير عصير.

2 ـ تُصب في صينية كبيرة طبقة من الكاكاو؛ ثُم طبقة بسكوت؛ والطبقة الأخيـرة خلـيط الكاكاو.

ملحوظة : ـ ممكن أيضاً أن تُستبدل الكاكو بالكريم كراميل؛ وبالهناء؛ والشفاء.

زبادي مخفوق بالفاكهة

المقادير : ـ

1 ـ حبة موز مقطعة قطع صغيرة. 2 ـ 2 علبة زبادي صغيرة. 3 ـ نصف كـوب آيـس كريم بالفانيليا. 4 ـ فنجان سكر. 5 ـ ربع كوب ثلج مجروش.

الطريقة : ـ

تُوضع المقادير كُلها في الخلاط الكهربائي؛ وتُخفق لمدة دقيقتين حتى يصبح الخليط سميكاً؛ ثُم يصب في كؤوس التقديم؛ ويقدم بالهناء؛ والشفاء.

ملحوظة : ـ

يمكن استبدال الموز بأي نوع من الفواكه المرغوب بها.

شيكولاتة مكسيكية

المقادير : ـ

1 ـ 150جرام شيكولاتة بيور. 2 ـ ثلاث كؤوس من الحليب. 3 ـ كـوب ونصـف مـن القشدة. 4 ـ 2 ملعقة سكر. 5 ـ بيضة. 6 ـ ملعقة صغيرة من الفانيليا. 7 ـ ملعقـة مـن القرفة. 8 ـ رشة ملح.

الطريقة : ـ

1 ـ نُقسم الشيكولاتة إلى قطع صغيرة؛ ونضعها في وعاء مع الحليب على نـار متوسـطة الحرارة.

2 ـ نرش الملح؛ ونسخن المزيج حتى تذوب الشيكولاتة؛ ثُم نُضيف ما تبقي مـن الحليـب؛ ونُضيف السكر؛ والقشدة فيصير المزيج سميكاً.

3 ـ نُبقي السائل على النار حتى يغلي؛ ولا يستغرق خمس دقائق؛ ثُم نرفع الوعاء من علـي النار؛ ونتركه قليلاً.

4 ـ نخفق البيضة في وعاء حتى تظهر الرغوة؛ ونُضيف إليها الفانيليا؛ ثُم نضيف إليها ملعقة كبيرة من مزيج الشيكولاتة الذي حضرناه؛ ونخلطها مع البيض.

5 ـ نسكب المزيج فوق الشيكولاتة؛ ونسخنه دون أن يصل إلى مرحلة الغليان؛ ثُم نعمل علي خفق الشيكولاتة بالخلاط الكهربائي؛ ثُم نضعها في أكواب التقديم؛ ومن ثـم نُقـدمها بالهنـاء؛ والشفاء.

عصير الجريب فروت

المقادير :ـ

1 ـ 5 حبات برتقال. 2 ـ 2 حبة جريب فروت. 3 ـ كوب من عصير الليمون. 4 ـ ماء ورد. 5 ـ سكر حسب المذاق. 6 ـ 5 مكعبات ثلج.

الطريقة :ـ

1 ـ أعصري 5 حبات برتقال مع 2 حبة جريب فروت؛ ثُم قومي بصنع كوب من عصـير الليمون؛ مع الماء البارد؛ وماء الورد؛ والسكر بان تعصري 3 حبات ليمون ثُم حلي كوب ماء بارد بثلاث ملاعق سكر.

2 ـ صبي عليها عصير الليمون؛ وقليل من ماء الورد؛ وأضيفيها إلـى عصـير البرتقـال؛ والجريب فروت؛ وقلبيها.

3 ـ ثُم بعد ذلك ضعيها في الخلاط الكهربائي؛ مع 5 قطع من الثلج؛ واخلطيهـا جيـداً ثـم اسكبيها في أكواب التقديم؛ وبالهناء والشفاء.

شراب السوبيا

المقادير :ـ

1 ـ 2 لتر ماء. 2 ـ 4 أرغفة خُبز أبيض؛ أو أسمر. 3 ـ 2 كوب سكر. 4 ـ ملعقة طعام قرفة ناعمة. 5 ـ ملعقة طعام هيل ناعم. 6 ـ 10 حبات من التمر.

الطريقة :ـ

1 ـ قطعي الخُبز إلى قطع صغيرة؛ وانقعيها في الماء مع حبات التمر في كوب كبيـر مـن البلاستك محكم الغطاء؛ ثُم غطيها؛ واتركيها لمدة من يومين إلي أربع أيام في مكان دافيء ثُم صفيها في مصفي من السلك الناعم؛ أو من القماش لتتخلص السوبيا من الخُبز؛ والتمر تماماً.

2 ـ اخلطي السوبيا مع السكر؛ والقرفة؛ والهيل في خلاط العصير الكهربـائي جيـداً؛ ثُـم وزعيها في أكواب صغيرة من الصيني؛ وضعيها في الفريزر لوقت الحاجة.

مشروب الفُستق اللذيذ

المقادير : ـ

1 ـ 2 كوب ماء حليب سائل. 2 ـ 6 ملاعق كبيرة سكر. 3 ـ 6 قطع من الـثلج. 4 ـ ـ نصف كوب فستق ناعم. 5 ـ القليل من ماء الورد.

الطريقة : ـ

1 ـ نخلط الحليب مع الفستق؛ والسكر جيداً في خلاط العصير حتى يصـبح لـون الحليـب أخضر.

2 ـ ثُم نصفي الحليب من بقايا الفُستق؛ ونُعيد الحليب إلى الخلاط مع الثلج؛ ومـاء الـورد؛ ويخلط جيداً؛ ويصب في أكواب العصير؛ ويزين بالقليل من الفُستق الناعم؛ ويقدم وهو بارد.

الجوافة مع الحليب

المقادير : ـ

1 ـ 4 حبات جوافة. 2 ـ كوب حليب بارد. 3 ـ 3 ملاعق كبيرة سكر.

الطريقة : ـ

تُخلط جميع المقادير في خلاط العصير جيداً؛ وتُصفي من بزور الجوافة؛ وتوضع في الثلاجة حتى تُصبح ساقعة؛ وتُقدم بالهناء.

شراب التمر هندي

المقادير : ـ

1 ـ كوب من التمر هندي. 2 ـ 6 أكواب من الماء. 3 ـ كوب؛ وربع الكوب من الســكر.
4 ـ ربع كوب ماء ورد.

الطريقة : ـ

1 ـ يوضع التمر هندي في إناء؛ وتُضاف إليه ثلاثة أكواب من الماء.

2 ـ يوضع المزيج على النار حتى يغلي مدة تتراوح ما بين 5 إلى 7 دقائق.

3 ـ يرفع عن النار؛ ويترك جانباً حتى يبرد؛ عندئذ يعجن المزيج باليد؛ ثُم يوضع في قطعـة من قماش الشاش ليصفى بعد إضافة أكواب الماء الثلاثة الباقية.

4 ـ يعصر الشراب؛ ويضاف إليه السكر (حسب الحاجة)؛ وماء الورد؛ ويخلط جيـدا حتـى يذوب السكر.

كوكتيل الفراولة بالأفوجادو

المقادير : ـ

1 ـ حبتا أفوجادو مقشرة؛ ومنزوع منها النوى. 2 ـ 2 ملعقة سكر. 3 ـ كوب ونصف لبن. 4 ـ 2 كيلو فراولة. 5 ـ نصف كيلو مانجو مقشر. 6 ـ موزة واحدة. 7 ـ مقـدار مـن العسل، والقشدة، وشرائح فاكهة للتزيين.

الطريقة : ـ

1 ـ تُوضع حبتا الأفوجادو في الخلاط؛ وملعقتا السكر؛ وكوب ونصف لـبن؛ وتُخلـط؛ ثُـم تُوضع في إناء مدة صغيرة.

2 ـ نخلط كيلو الفراولة في الخلاط؛ ونضعه في إناء مستقل مدة صغيرة أيضاً.

3 ـ يصب الأفوكادو برفق في جانب الكأس؛ وتُصب الفراولة في الجانب الثاني من الكـأس؛ فيصبح لديك مزيج رائع من الألوان.

4 ـ أخيراً يزين الكأس بالفواكه المقطعة؛ والعسل؛ والقشدة؛ ويقدم.

عصير المانجو بالتوت

المقادير : ـ

1 ـ قالب ثلج. 2 ـ 4 ملاعق لبن بودرة. 3 ـ 8 ملاعق عصير بودرة بطعم المانجو. 4 ـ ربع كوب ماء. 5 ـ ملعقة عصير توت للزينة.

الطريقة : ـ

1 ـ ضعي في الخلاط الثلج تدريجياً مع إضافة قليل من الماء في كل مرة حتى يصبح الثلج ناعماً.

2 ـ ثُم أضيفي إليه العصير البودرة؛ واللبن إلى أن يصبح المشروب ناعم القوام.

3 ـ ثُم اسكبي المشروب في الكاسات؛ وأضيفي فوق كُل كأس قليل من عصير التوت للزينة؛ وبالهناء؛ والشفاء.

عصير التمر بالفمتو

المقادير : ـ

1 ـ ليتر لبن. 2 ـ 12 حبة تمر. 3 ـ كيس فانيليا. 4 ـ سكر حسب الرغبة.

الطريقة : ـ

1 ـ نُجرد التمر من البذرة؛ ثُم نضع جميع المقادير في الخلاط؛ ونخاطها؛ ويقـدم بـارد؛ أو دافيء؛ وهذا الشراب جيد؛ ومغذي للأطفال؛ ولا غنى عنه خاصة للأطفال الذين لم يرضـعوا من أمهاتهم؛ كما يمكن أن يعطى للطفل ابتداء من عمر 8 أشهر.

عصير غريب جداً

المقادير: ـ

1 ـ 3 حبات خيار. 2 ـ 2 ليمونة. 3 ـ نصف كوب سكر. 4ـ قليل من ماء الورد. 5 ـ 5 أكواب ماء بارد. 6 ـ شرائح ليمون.

الطريقة: ـ

1 ـ تُقطع حبات الخيار؛ وتُضاف للخلاط؛ ويضاف إليها الليمون؛ والسـكر؛ ومـاء الـورد؛ والماء، ونخلط جميع المقادير جيداً بالخلاط.

2 ـ نُصفي الخليط جيداً، ونُقدمه بكأس مع شريحة من الليمون؛ ومكعب ثلج.

شراب الكاكاو باللبن

المقادير : ـ

1 ـ 400 جرام لبن. 2 ـ 2 ملعقة كبيـرة شيكولاتة ناعمة (أو كاكـاو). 3 ـ ـ كـوب ونصف زبادي.

الطريقة : ـ

1 ـ ندعك الزبادي جيداً حتى يتجانس؛ ونضيف إليه اللبن المكثف تدريجياً مع الخفق حتـى يتوحد قوامهما.

2 ـ يضاف إلي المزيج الكاكاو أو الشيكولاته مع الخفق الجيد؛ ونضع الخليط علي النار قليلاً ثُم اشربيه بالهناء والشفاء وهو متوسط الحرارة.

شراب الأرز باللوز

المقادير : ـ

1 ـ ثُلثي كُوب أرز مطحون ناعم. 2 ـ كوب وربع لوز مقشر. 3 ـ ثلاثة أعواد قرفة. 4 ـ كوبان ونصف ماء مغلي. 5 ـ كوب كبير سكر ناعم. 6 ـ كوبا لـبن حليـب (حسـب الرغبة).

الطريقة : ـ

1 ـ اخلطي الأرز؛ واللوز؛ والقرفة؛ والماء المغلي؛ واتركيها مع بعضها البعض؛ ثُم اتركيها لتبرد.

2 ـ بعد ذالك غطيها؛ وادخليها في الثلاجة لليلة كاملة؛ وفي الصباح صبي المقادير في الخلاط؛ وأضيفي لها السكر؛ واخلطيها على سرعة بطيئة لمدة تتراوح ما بين 3 إلي 4 دقائق حتى يصبح المزيج ناعم.

3 ـ بعد ذلك صفي المزيج في إبريق؛ وأضيفي كوبين الحليب؛ وتذوقيه؛ فإذا كان الطعم مضبوط فقدميها؛ وإلا أضيفي عليها سكر حسب الرغبة؛ وتُقدم باردة.

حليب الآيس كريم بالفراولة

المقادير : ـ

1 ـ 4 أكواب حليب بارد جداً. 2 ـ 4 ملاعق كبيرة سكر؛ أو حسب الرغبة. 2 ـ علبة من آيس كريم الفراولة. 3 ـ كوب من الفراولة المقطعة. 4 ـ نصف كوب من الكريمة للتزيين.

الطريقة : ـ

يخلط الحليب؛ والسكر؛ والفراولة المقطعة في الخلاط إلى أن تتكون رغوة كثيفة جداً؛ وتُصب في الأكواب؛ وتوضع طبقة آيس كريم برفق؛ ثُم تُزين بالكريمة؛ والفراولة؛ وتُقدم باردة.

عصير الفواكه المشكلة

المقادير : ـ

1 ـ كيلو عصير فواكه مشكلة. 2 ـ 2 كوب آيس كريم فانيليا كبير. 3 ـ عصير مانجو؛ أو كوكتيل.

الطريقة : ـ

تُوزع الفواكه على الأكواب تماماً ثلث الكوب؛ ثُم نُضيف ملعقة آيس كريم أيضاً حتى الثلث الثاني من الكوب؛ وبذلك يتبقى ثُلث الكوب؛ ثُم يصب العصير بحذر ليملأ الثلث المتبقي من الكوب؛ كما يمكنك خلط العصيران معاً للتزيين؛ أو إضافة الكاكاو السائل؛ أو الفُستق المطحون؛ وبالهناء؛ والشفاء.

عصير الزبادي بالفواكه المشكلة

المقادير : ـ

1 ـ أربع حبات موز. 2 ـ ثلاث حبات برتقال؛ أو كوبا عصير برتقال جاهز. 3ـ ـ كـوب زبادي. 4 ـ ثلاث ملاعق طعام عسل. 5 ـ نصف كـوب ماء بارد. 6 ـ ـ قطـع فواكـه مشكلة للتزيين حسب الرغبة.

طريقة التحضير : ـ

1 ـ يقطع الموز؛ ويعصر البرتقال؛ ويضاف العصير إلى الموز؛ ثُم يضـاف إليهمـا اللـبن الزبادي؛ والعسل؛ والماء المثلج.

2 ـ تُخاط جميع المقادير بالخلاط؛ ويصب الخليط في كؤوس كبيرة الحجم في قاعها كمية من الفواكه المشكلةح ويقدم بالهناء والشفاء.

شراب الفاكهة باللبن

المقادير : ـ

1 ـ 2 موزة متوسطة الحجم. 2 ـ 2 ثمرة كيوي. 3 ـ 3 أكواب لبن بارد مثلج. 4 ـ ـ 2 ملعقة عسل.

الطريقة : ـ

1 ـ يقطع الموز؛ والكيوي؛ ويوضع بالخلاط مع الحليب؛ والعسل؛ ويخفق جيداً.

2 ـ يصب في الكأس مع الثلج المجروش؛ ويقدم مباشرة حتى لا يسود لونه.

ميلك شيلك الفراولة

المقادير : ـ

1 ـ كأسين من اللبن السائل. 2 ـ كوبين آيس كريم فراولة. 3 ـ ملعقتين سكر.

الطريقة : ـ

في الخلاط الكهربائي قومي بوضع الآيس كريم؛ والحليب؛ والسكر؛ وقومي بخلطهم جميعاً؛ ثُم ضعيهم في كؤوس التقديم؛ وبالهناء والشفاء.

عصير الموز بالآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ موزة واحدة. 2 ـ كوب لبن طازج. 3 ـ سكر حسب الرغبة. 4 ـ أربع ملاعق آيـس كريم فانيليا.

الطريقة : ـ

تُوضع جميع المقادير بالخلاط؛ وتُخاط مع إضافة الثلج؛ وتُقدم بالهناء.

شراب الفواكه المشكلة

المقادير : ـ

1 ـ ثمرتا موز. 2 ـ كوب فراولة. 3 ـ نصف كوب عصير تُفاح؛ أو برتقـال. 4 ـ كوب ماء بارد. 5 ـ سكر حسب الرغبة. 6 ـ حبة مانجو مقطعة مكعبات.

الطريقة : ـ

1 ـ قطعي كُلاً من الموز؛ والفراولة؛ والمانجو إلى شرائح؛ وضعيهم في إناء محكم الغطـاء حتى لا يدخله الهواء.

2 ـ ضعي الإناء في الثلاجة حتى يقترب من التثليج؛ ثم ضعيه بالخلاط الكهربائي مع السكر إذا أردتِ؛ وبعدها أضيفي عصير التُفاح؛ أو عصير البرتقالح ثُم صبي العصير في الأكـواب؛ وزينيها بحبة فراولة مقطعة مكعبات صغيرة؛ وتُقدم بالهناء.

عصير الفراولة المُثلج

المقادير : ـ

1 ـ ثلاث أكواب فراولة. 2 ـ كوبا ماء. 3 ـ كوب ثلج. 4 ـ نصف كوب سـكر. 5 ـ ـ ملعقة طعام عصير ليمون. 6 ـ ربع ملعقة شاي فانيليا.

الطريقة : ـ

ضعي جميع المقادير السابقة في الخلاط الكهربائي؛ ويخلط جيداً؛ ثُم يوضـع فـي الكوب؛ ويقدم فوراً؛ وبالهناء والشفاء.

العصير الجوافة المُثلجة

المقادير : ـ

1 ـ موزة واحدة. 2 ـ حبة جوافة واحدة. 3 ـ كوب لبن. 4 ـ قليل مـن السـكر. 5 ـ ـ مكعبات ثلج مجروش.

الطريقة : ـ

تُقطع الموزة قطع صغيرة؛ وتُقطع الجوافة أيضاً بعد نزع بذورها؛ ويخلط الجميـع مع الحليب؛ وقليل من السكر؛ والثلج المجروش في خلاط كهربائي؛ وتُصفى؛ وتُقدم مثلجـة؛

وبالهناء والشفاء.

شراب قمر الدين

المقادير : ـ

1 ـ قطعتان من شرائح قمر الدين. 2 ـ خمسة أكواب ماء. 3 ـ ثُلث كوب سـكر. 4 ـ ـ ملعقة طعام ماء ورد.

طريقة التحضير : ـ

تُقطع شرائح قمر الدين إلى قطع صغيرة؛ وتُغسل القطع بماء ساخن؛ وتُنقع القطـع في ماء ساخن لمدة ليلة كاملة؛ ويوضع سائل قمر الدين في كوب العصـير؛ ويضـاف إليـه السكر؛ وماء الورد؛ ويقلب جيداً؛ ويقدم بارداً وبالهناء.

عصير الحمضيات

المقادير : ـ

1 ـ 6 حبات برتقال. 2 ـ حبتا جريب فروت متوسطة الحجم. 3 ـ نصف كوب سـكر. 4 ـ قشر برتقالة واحدة مبشور. 5 ـ ليمونة واحدة.

الطريقة : ـ

يعصر البرتقال؛ والجريب فروت؛ والليمون؛ ويخلط جيداً مـع السـكر؛ ويوضـع الخليط في وعاء؛ ثم يضاف إليه قشر البرتقال المبشور؛ ثُم يترك للنقـع قلـيلاً؛ ثُـم يصـفى العصير؛ ويقدم بعد تزيينه بشرائح الليمون؛ وبالهناء والشفاء.

ميلك شيلك الفانيليا

المقادير : ـ

1 ـ أربع ملاعق كبيرة آيس كريم بطعم الفانيليا. 2 ـ كوب لبن سائل.

الطريقة : ـ

يوضع الآيس كريم بالخلاط الكهربائي؛ ونضع عليه كوب الحليب؛ ويخلط بـالخلاط لمدة دقيقة واحدة فقط؛ ثُم يوضع في كأس معد لذلك؛ ويقدم فوراً وبالهناء.

عصير الأناناس بالفواكه المشكلة

المقادير : ـ

1 ـ كوب عصير برتقال طازج. 2 ـ نصف كوب عصير ليمون. 3 ـ نصف كوب عصير أناناس. 4ـ نصف كيلو فراولة. 5ـ فنجان من عصير الفيمتو. 6 ـ حبتا موز. 6 ـ ثلـج مجروش. 7 ـ فواكه مشكلة أو قطع من الفراولة للتزيين.

الطريقة : ـ

1 ـ تُوضع جميع المقادير في الخلاط الكهربائي ماعدا الثلج.

2 ـ تُحضر أكواب التقديم ويوضع فيها مقدار من الفواكه المشكلة أو قطع الفراولة ومن ثـم يسكب العصير ويقدم مباشرة مع وضع الثلج عليها؛ وبالهناء والشفاء.

عصير بالأيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ 5 ملاعق سكر. 2 ـ 3 ملاعق لبن. 3 ـ كوب كريمة. 4 ـ 5 ملاعق آيـس كـريم شيكولاتة. 5 ـ كوبان من الماء.

الطريقة : ـ

1 ـ يوضع الماء؛ والحليب؛ والسكر في الخلاط؛ ويخلط جيداً.

2 ـ وبعد ذلك تُوضع الكريمة؛ والآيس كريم شيكولاتة؛ ومكعبات الثلج؛ ويخلطا مع الخلـيط الأول؛ ثُم توضع 10 دقائق في الفريزر حتى تبرد؛ وتُقدم.

۞۞۞۞

شراب قمر الدين

المقادير : ـ

1 ـ لفة قمر الدين مقطعة قطع صغيرة. 2 ـ 3 أكواب من الماء. 3 ـ مـاء ورد حسـب الحاجة. 4 ـ سكر (حسب الرغبة). 5 ـ بعض حبات صنوبر.

الطريقة : ـ

1 ـ ينقع قمر الدين في الماء؛ ويوضع في الثلاجة لليوم التالي.

2 ـ وفي اليوم التالي يفرك باليد جيداً حتى تختفي القطع في الماء؛ ثُم تُصفى؛ ونُضيف مـاء الورد؛ والسكر؛ والصنوبر؛ وقليل من الماء (حسب الرغبة)؛ ثُم يعاد إلى الثلاجـة؛ ويقـدم بارداً.

عصير التانج بالقشدة

المقادير : ـ

1ـ مقدار من عصير التانج بالنكهة التي تُحبينها. 2ـ نصف كوب كريمة طازجة. 3 ـ ربع كيلو قشدة.

الطريقة : ـ

تُخاط جميع المقادير معاً في الخلاط حتى تحصلين على رغوة؛ ثُـم صـبيها فـي الأكواب؛ وجملي الكوب بقطع صغيرة من الفاكهة.

كوكتيل المشمش بالأناناس

المقادير : ـ

1 ـ كوب من عصير الأناناس. 2 ـ 2 كوب من الشمام المهروس. 3 ـ كوب من عصير المشمش. 4 ـ ملعقة طعام سكر (حسب الرغبة).

الطريقة : ـ

1 ـ يهرس الشمام في خلاط الطعام حتى الحصول على خليط ناعم.

2 ـ يضاف إليها عصير الأناناس؛ وعصير المشمش؛ كما يضاف السـكر حسـب الرغبـة للحصول على كوكتيل لذيذ؛ ويقدم الكوكتيل بارداً بعد حفظه في الثلاجة.

عصير العنب باللبن

المقادير : ـ

1 ـ نصف كيلو عنب أحمر. 2 ـ نصف لتر لبن. 3 ـ سكر حسب الرغبة.

الطريقة : ـ

يضاف الخليط السابق في الخلاط الكهربائي، ثُم يصفى في مصفاة متوسطة؛ ويقـدم بالهناء؛ والشفاء.

عصير الخوخ بالبرتقال

المقادير : ـ

1 ـ من 5 إلي 6 ثمرات خوخ ناضجة. 2 ـ كوب عصير برتقال. 3 ـ ـ كـوب عصـير ليمون. 4 ـ سكر للتحلية.

الطريقة : ـ

يغسل الخوخ؛ ويقشر؛ وتُزال البذور؛ ويقطع شرائح؛ ويخلط الخوخ مـع عصـير البرتقال؛ وعصير الليمون؛ ويخفق المقدار في الخلاط الكهربائي؛ ويحلـي بالسـكر حسـب الرغبة؛ ثُم يصفي في مصفاة ناعمة؛ وُيقدم مثلجاً؛ ويجمل كُل كوب بشـريحة مـن الخـوخ الطازج؛ أو الليمون؛ وبالهناء والشفاء.

عصير المانجو الإمبراطوري

المقادير : ـ

1 ـ لُب المانجو. 2 ـ سكر حسب الرغبة. 3 ـ حليب سائل ويفضل الطازج.

الطريقة : ـ

يتم خلط جميع المواد السابقة مع بعض بالخلاط حتى يمتزج لُب المانجو؛ ويصـب في أكواب؛ ويزين بشريحة مانجو؛ كما يمكنك أيضاً عمل سلطة الفواكه باسـتخدام أي نـوع ترغبين به؛ ثُم تُضاف على العصير الإمبراطوري مع كُرة من آيس كريم الفانيليا؛ مع تـزيين الكوب بالكريمة؛ وقطع الفراولة.

عصير الموز بالآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ 8 موزات ناضجة. 2 ـ ربع كيلو كريمة للخفق. 3 ـ كوب ثلج. 4 ـ سـكر حسـب الرغبة. 5 ـ آيس كريم فانيليا للتجميل. 6 ـ 7 ـ نصف كوب حليب طازج أو أكثر بقليل.

الطريقة : ـ

توضع جميع المقادير في الخلاط ماعدا الآيس كريم؛ وتُخلط جيداً؛ ثُم توضـع فـي كؤوس التقديم؛ وتُزين بكور الآيس كريم وتُقدم.

شراب الزعفران

المقادير : ـ

1 ـ كمية مناسبة من الزعفران. 2ـ سكر حسب الذوق. 3ـ ماء ورد. 4 ـ ماء.

الطريقة : ـ

تُخلط كافة المقادير؛ ثُم يوضع الشراب في الثلاجة؛ كما يفضـل أن يشـرب هـذا الشراب؛ وهو بارد جداً؛ وبالهناء؛ والشفاء.

عصير الخوخ بالمياه الغازية

المقادير :ـ

1 ـ 200 مال عصير خوخ. 2 ـ 100 مال من عصير البرتقال. 2 ـ 50 مال من عصير الليمون. 3 ـ مياه غازية.

الطريقة :ـ

اخفقي العصائر؛ مع الثلج؛ ثُم صبيها في كوب؛ ثُم ضعي فوقهـا الميـاه الغازيـة؛ وزينيها بشرائح البرتقال؛ ولاحظي أن هذه المقادير تكفي لصـنع كـوبين فقـط؛ وبالهنـاء؛ والشفاء.

عصير كوكتيل الفواكه باللبن

المقادير :ـ

1 ـ ثلاث حبات موز متوسطة الحجم. 2 ـ ثلاث ملاعق كبيـرة عصـير بـودرة بطعـم البرتقال. 3 ـ كوب حليب عادي. 4 ـ كوب عصير مانجو. 5 ـ ثلج.

الطريقة :ـ

تُخلط جميع المقادير السابقة في الخلاط؛ وتُقدم بالهناء؛ والشفاء.

عصير التين البرشومي المُثلج

المقادير :ـ

1 ـ لكل كوب أربع حبات تين برشومي. 2 ـ ثلاث ملاعق كبيرة سكر (حسب الذوق). 3 ـ ماء مثلج.

الطريقة :ـ

تُخلط المقادير في الخلاط؛ ثُم تُصفى؛ ويصب في كوب؛ ويقدم بالهناء؛ والشفاء.

الليموناته المُركزة

المقادير :ـ

1 ـ 4 أكواب عصير ليمون طازج. 2 ـ 8 أكواب سكر. 3 ـ 4 أكواب ماء.

الطريقة :ـ

1 ـ يوضع الماء في إناء على السكر؛ ويخلط جيداً؛ ويوضع على النار حتى تظهر الرغـوة علي سطحهح وتُطفأ النار؛ ويؤخذ ربع مقدار العصير؛ أي كوب واحـد؛ ويضـاف لمقـدار السكر؛ ويترك ربع ساعة.

2 ـ يضاف باقي العصير ويترك ليبرد؛ ثُم يعبأ في زجاجات معقمة؛ ويحفظ فـي الثلاجـة, وعند الاستخدام يوضع مقدار من العصير في الكوب؛ ويضاف إليه الماء البارد؛ ويقدم بالهناء؛ والشفاء.

عصير الفواكه المُثلج بالآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ 2 حبة مانجو. 2 ـ نصف حبة ثمرة أفوجادو طرية. 3 ـ لتر آيس كريم فانيليا. 4 ـ فراولة طازجة؛ أو مثلجة.

الطريقة : ـ

1 ـ تُخاط المانجو مع قليل من السكر؛ وقليل من الماء؛ والثلج المجروش؛ وتُخاط جيداً؛ ثُـم تُصب في أربع أكواب إلى الربع.

2 ـ بعد ذلك ينظف الخلاط جيداً؛ ثُم نضع به الأفوجادو؛ وبعد تقشيرها مع ربع علبة الآيس كريم مع قليل من الماء؛ وتُخاط جيداً؛ ثُم تُصب على المانجو؛ ولكن بحذر حتى لا تُختلط مـع بعضها؛ ونخاط الفراولة مع إضافة سكر؛ وقليل من الماء؛ وتُصب فوق طبقـة الأفوجـادوا؛ وتُقدم بالهناء.

مشروب الرشاقة (1)

المقادير : ـ

1 ـ حبة كيوي. 2 ـ علبة عصير أناناس؛ أو كوب عصير أناناس طازج.

الطريقة : ـ

تُخاط المقادير في خلاط كهرباء حتى تتجانس؛ ثُم يشرب مع الوجبة المقـررة مـن الطبيب 3 أكواب باليوم؛ وستلاحظين انخفاض وزنك بسرعة.

كوكتيل الرشاقة (2)

المقادير : ـ

1 ـ عصير ليمونة. 2 ـ عصير برتقالة. 3 ـ حبة موز.

الطريقة : ـ

تُخاط جميع المقادير بالخلاط الكهربائي؛ وتُقدم؛ وتُشرب بالهناء؛ والشفاء.

ولاحظي عزيزتي أن هذا العصير يستخدم أثناء عمل الريجيم 3 أكواب باليوم.

عصير الكريز بالعسل

المقادير : ـ

1 ـ كوب حليب طازج. 2 ـ موزه واحدة. 3 ـ ملعقة صغيرة عسل. 4 ـ كمية مناسبة من الكريز.

الطريقة : ـ

تُضاف جميع المقادير في الخلاط الكهربائي حتى تُمتزج؛ وتُقدم بالهناء؛ والشفاء.

عصير التروبك بالمياه الغازية

المقادير : ـ

1 ـ 120 مليليتر من عصير المانجو. 2 ـ 250 مليليتر مـن عصير البرتقال. 3 ـ 300 مليليتر من المياه الغازية. 4 ـ قطرات من عصير الليمون. 5 ـ ـ رشـة مـن الزنجبيـل المطحون.

الطريقة : ـ

اخلطي أنواع العصير المختلفة مع الثلج؛ وكمية الزنجبيل؛ والسكر, حسب المـذاق؛ ثُم ضعي الكوكتيل في وعاء كبير؛ واخلطيه مع المياه الغازية؛ ثُم قدميه في كـؤوس واسـعة وهو مزين بشرائح البرتقال؛ ولاحظي أن الكمية الموجودة لدينا تصنع من 2 إلي 4 كؤوس.

كوكتيل التُفاح المُثلج بالمربى

المقادير : ـ

1 ـ أربع أكواب عصير برتقال. 2 ـ حبتا تُفاح مقشر. 3 ـ كـوب حليب مثلج. 4 ـ كوب ماء بارد جداً. 5 ـ 3 ملاعق سكر (حسب الذوق). 6 ـ ملعقتا مربة فراولة؛ أو توت.

الطريقة : ـ

تُخاط جميع المقادير في الخلاط؛ وتُقدم مع الثلج؛ وبالهناء والشفاء.

عصير المانجو بالآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ كوب من عصير المانجو (يفضل الطبيعي؛ أو المثلج). 2 ـ آيس كريم فانيليا. 3 ـ ـ فواكه مشكلة (تُفاح؛ وموز؛ ومانجو مقطعة قطع صغيرة).

الطريقة : ـ

1 ـ احضري كوب كبير؛ وصبي فيه العصير؛ وأضيفي الفواكه للكوب.

2 ـ أضيفي ملعقة كبيرة آيس كريم باستخدام ملعقة الآيس كريم الكروية.

3 ـ ضعي المصاصة؛ وزينيها ببعض الفواكه؛ أو أصابع الكاكاو.

عصير المانجو بالبُرتقال

المقادير : ـ

1 ـ أربع ملاعق عصير بودرة بطعم المانجو. 2 ـ أربع ملاعق عصـير بـودرة بطعـم البرتقال. 3 ـ نصف كوب كريمة. 4 ـ كوب ماء بارد جداً.

الطريقة : ـ

1 ـ تُوضع جميع المقادير في الخلاط لمدة خمس دقائق حتى يصبح للعصير رغوة؛ وبعد ذلك خُذي الرغوة بالملعقة؛ وضعيها على جنب.

2 ـ يصب العصير بأربع أكواب؛ وبعدها أضيفي إليها الرغوة مرة ثانية؛ وذلك كي تُعطينهـا شكل.

3 ـ صبي عليها من الوسط ملعقة توت مركز؛ أو فيمتو؛ وهكذا تقريباً يكـون لـدينا ثـلاث طبقات مختلفة في الأكواب؛ ويمكن تجهيزها قبل نصف ساعة من تقديمها.

عصير سفن أب

المقادير : ـ

1 ـ نصـف علبة توت مركز؛ أو نصف علبة فيمتو مركزة. 2 ـ علبة سفن أب. 3 ـ مقدار من الماء البارد. 4 ـ ثلج.

الطريقة : ـ

تُخاط جميع المقادير جيداَ؛ ثُم تُوضع في الإناء الخاص بالعصير؛ وتُقدم بالهناء.

عصير الأفوجادو باللبن

المقادير : ـ

1 ـ حبه أفوجادو لينة؛ ومبشورة؛ وبدون بذرتها. 2 ـ فنجان كبير سكر. 3 ـ ملعقة كبيرة لبن. 4 ـ ماء حسب الرغبة. 5 ـ ملعقة صغيرة فيمتو.

الطريقة : ـ

تُضاف جميع المقادير بالخلاط؛ وتُوضع في كوب؛ ونُضيف عليها ملعقة من الفيمتو؛ وتُقدم بالهناء.

ملحوظة : ـ لابد أن تكون حبة الأفوجادو لينة؛ وتصلح للعصير.

عصير البنجر الأحمر

المقادير : ـ

1ـ كمية مناسبة من البنجر. 2ـ سكر حسب الذوق. 3 ـ ماء كافي لغمر البنجر. 4 ـ كمية صغيرة من عصير الليمون (اختياري).

الطريقة : ـ

1 ـ نظفي البنجر جيداً؛ وأزيلي الأتربة والأوراق؛ ثُم ضعيه في القدر؛ واغمريـه بالمـاء؛ وغطي الإناء؛ ثُم ضعي الإناء على النار؛ واتركيه يغلي حتى ينضج البنجر؛ ويصـبح لـون الماء بلون البنجر الأحمر.

2 ـ قطعي البنجر إلى شرائح؛ واتركيه في الماء؛ ثُم اهرسيه بيديك؛ ثُم صفي عصير البنجر؛ وأضيفي إليه السكر؛ وعصير الليمون حسب الذوق؛ ثُم برديه؛ وقدميه بارداً؛ وبالهناء والشفاء.

كوكتيل عسل بالآيس كريم

المقادير : ـ

1 ـ أربعة أنواع اختيارية من الفاكهة. 2 ـ كوب من الحليب. 3 ـ ملعقة من الآيس كـريم.
4 ـ ملعقتان كبيرتان من العسل. 5 ـ فاكهة للزينة.

الطريقة : ـ

1 ـ يخفق الحليب؛ والآيس كريم مع الفاكهة المختارة في الخلاط.

2 ـ يسكب المزيج في أكواب التقديم.

3 ـ تُضاف ملعقة عسل كبيرة لكل كوب؛ ويزين الكوب بورق نعناع؛ ونوع الفاكهة المختارة للكوكتيل.

الكوكتيل الفرنسي

المقادير : ـ

1 ـ فواكه طازجة (مانجو؛ فراولةح توت؛ مشمش؛ تين). 2 ـ آيس كريم (النكهة حسـب الرغبة). 3 ـ ماء ورد. 4 ـ نعناع للتجميل. 5 ـ ربع كوب عصير (النوعية حسب الرغبة).

الطريقة : ـ

تُقطع الفواكه التي تحتاج لتقطيع؛ وتُقشير؛ ثُم تُنقع في العصير؛ وتُترك فى الثلاجة؛ ثُم عند التقديم يضاف ماء الورد؛ والآيس كريم؛ وتُقدم باردة (مثلجة) بعد تجميلهـا بالنعنـاع وبالهناء والشفاء.

كوكتيل خُشاف رمضان

المقادير : ـ

1 ـ كوب قراصيا. 2 ـ كوب مشمش. 3 ـ كوب زبيب. 4 ـ كوب تين. 5 ـ فانيليـا. 6 ـ 2 برتقالة. 7 ـ ليمون. 8 ـ نصف كوب مكسرات.

الطريقة : ـ

1 ـ يغلى الماء (حوالى 2 كوب) مع الفانيليا؛ وقليل من السكر؛ وكذلك عصـير الليمونـة؛ وتُوضع القراصيا؛ والمشمش والزبيب؛ والتين؛ وتُترك على النار لمدة خمس دقائقح ويتـرك الخشاف ليلة كاملة في الثلاجة.

2 ـ يوضع الخُشاف فى طبق كريستال؛ ويرش بالمكسراتح ويقشر البرتقال حلقات؛ ويجمـل بها الطبق؛ ثُم يدخل الثلاجة مرة ثانية؛ ويقدم مثلجاً وبالهناء.

كوكتيل الكراميل

المقادير : ـ

1ـ كيلوجرام لبن. 2 ـ نصف كوب دقيق بسبوسة. 3 ـ فانيليا. 4 ـ سكر حسب الرغبة. 5 ـ كوب سكر. 6 ـ معلقة ليمون. 7 ـ فُستق.

الطريقة : ـ

1 ـ يغلى اللبن؛ ويرفع من على النار؛ ويرش عليه دقيق البسبوسة؛ ويقلبح ثُم يرفع على النار مع التقليب الهادئ على النار الهادئة حتى يغلظ قوامها؛ ثُم يضاف السكرح ويوضع السكر مع

الليمون؛ وقليل من الماء على النار حتى يحمر لونه؛ ثُم يضاف قليل من الماء وتغلي؛ وتُصب فى قالب كريمة.

2 ـ تُقلب المهلبية جيداً بعد أن تُضاف الفانيليا؛ والفُستق؛ وتُصب المهلبية على الكراميل فـي القالب؛ وتدخل الثلاجة مدة ساعة؛ ثُم تُقلب؛ وتُقدم بالهناء والشفاء.

عصير البرتقال بالصودا

المقادير : ـ

1 ـ كيلو برتقال حسب الرغبة. 2 ـ كوب صودا. 3 ـ سكر حسب الرغبة.

الطريقة : ـ

1 ـ يعصر البرتقال بعد أن يغسل؛ ويقطع أنصافاً؛ ويضاف إليه قليل من السكر؛ كما يمكـن أن يستغنى عنه.

2 ـ تُوضع الصودا على العصير؛ ويخفق في الخلاط الكهربائي؛ ويصب في أكواب؛ ويجمل بحلقات البرتقال؛ ويقدم ... كما ويمكنك أن تضعه في الثلاجة كي يصبح مثلج قبل أن تُضاف إليه الصودا.

كوكتيل الفاكهة المشكلة بالجيلي

المقادير : ـ

1 ـ فاكهة معلبة بالشراب زنة 410 جرام. 2 ـ يفضل النوع المشكل. 3 ـ ربع كيلو كعكة إسفنجية جاهزة؛ ومقطعة إلى مكعبات. 4 ـ 35 جترام جيلى بـرتقال. 5 ـ كريمة سميكة أو قشدة.

الطريقة : ـ

1 ـ تُصفى الفاكهة؛ ويحتفظ بالشراب؛ وتوضع الفاكهة بالتبادل مع مكعبات الكيكة الإسفنجية في كؤوس التقديم ثُم يجهز الجيلى مع استعمال الشراب مع الماء.

2 ـ يصب الجيلي على الفاكهة؛ ومكعبات الكيكة الإسفنجية؛ ثُم تُوضع الكؤوس في الثلاجـة حتى يتماسك الجيلى؛ وتُخفق الكريمة قليلاً وتُزين بها الكؤوس؛ ثُم بعد ذلـك تُقـدم بالهنـاء والشفاء.

عصير الرُمان بالصنوبر

المقادير : ـ

1 ـ كيلو رمان. 2 ـ سكر حسب الحاجة. 3 ـ صنوبر. 4 ـ ثلج مجروش.

الطريقة : ـ

1 ـ أفرطي حبات الرمان مع الحرص على إزالة القشور الغليظة؛ والقشور الصغيرة المرة؛ ثُم اعصريها باليد؛ أو بواسطة عصارة كهربائية.

2 ـ وبعد ذلك صفي العصير بواسطة مصفاة دقيقة؛ أو قطعة شاش نظيفة؛ ثُم أضـيفي إليـه السكر حسب الذوق وضعيه في الثلاجة.

3 ـ تُملأ الكؤوس بالثلج المجروش؛ ويصب فوقه العصير؛ ثُم تُنثر عليه بضع حبات صنوبر؛ ويقدم بالهناء؛ والشفاء.

الكوكتيل العجيب بعسل الأبيض

المقادير : ـ

1 ـ عدد 3 ثمار أفوجادوا. 2 ـ كيلو لبن. 3 ـ قليل من القشدة. 4 ـ قليـل مـن العسـل الأبيض. 5 ـ سكر. 6 ـ ثلج.

الطريقة : ـ

1 ـ يقطع الأفوجادوا ثُم يوضع في الخلاط مع اللبن؛ والقشدة (حوالي 3 ملاعق طعام) مع قليل من السكر؛ والثلج؛ ثُم يضرب في الخلاط.

2 ـ ممكن أضافه العسل بعد ذلك؛ ويضرب مرة أخرى؛ أو وضع العسل في الكـأس عنـد تقديم العصير.

ملحوظة : ـ

لهذا العصير الكثير من الفوائد الصحية على الأطفال؛ والكبار.

عصير الأفوجادو بالقشدة

المقادير : ـ

1 ـ 2 حبة أفوجادو متوسطه. 3 ـ 2 ملعقة كبيرة فُستق مطحون. 4 ـ نصـف علبة قشدة.

3 ـ 2 ملعقة حليب (ممكن زيادة الكمية). 4 ـ سكر حسب الرغبة (حوالي ملعقة صغيرة).

الطريقة : ـ

تُخاط المقادير السابقة بالخلاط؛ وتُقدم؛ وبالهناء والشفاء.

عصير الليمون بالنعناع

المقادير : ـ

1 ـ عدد من حبات الليمون العادي. 2 ـ 6 أعـواد من النعناع. 3 ـ كوب ماء. 4 ـ ـ 4 ملاعق شاي سكر. 5 ـ 6 مكعبات ثلج.

الطريقة : ـ

1 ـ نأخذ أوراق النعناع فقط؛ ونغسلها جيداً؛ ونضعها في الخلاط؛ ونضع عليها كـوب مـن الماء؛ والثلج؛ والسكر؛ ونخلطهم معاً.

2 ـ اسكبي الخليط في أكواب التقديم؛ وتقدم بالهناء.

كوكتيل الصيف المُثلج

المقادير : ـ

1 ـ 6 أكواب عصير برتقال طازج. 2 ـ نصف كوب عصير أناناس طازج؛ أو معلـب. 3 ـ نصف كوب عصير ليمون أخضر. 4 ـ 4 ملاعق سيرب للتحلية. 5 ـ شـرائح ليمـون أخضر؛ وكريز؛ وورق أناناس للتزيين. 6 ـ 8 ملاعق كبيرة توت مركز.

الطريقة : ـ

1 ـ ضعي عصير الأناناس؛ والبرتقال؛ والليمون الأخضر في إناء كبير؛ ثُم ضعي السيرب؛ وقلبي جيداً.

2 ـ ضعيهم بالثلاجة؛ وبعد ذلك صبي ثمانية أكواب من العصـير وضـعي فـوقهم الـثلج المبشور؛ ثُم صبي ملعقة واحدة من التوت المركز بكل كوب؛ وبعد ذلك صبي العصير وقدميه بالهناء والشفاء.

كوكتيل الفواكه بالشاي

المقادير : ـ

1ـ 14 كوب كوب من الماء. 2 ـ نصف كوب سكر. 2 ـ كوبان من عصير التُفاح. 3 ـ كوب من عصير البرتقال. 4 ـ ربع كوب عصير ليمون. 5 ـ كوب من الشـاي الـداكن؛ والبارد. 6 ـ من 3 : 4 ملاعق من شراب الرمان الحلو.

الطريقة : ـ

1 ـ يخلط السكر مع الماء في إناء فوق النار حتى يذوب السكر؛ وحين يبدأ بالغليـان يرفـع الإناء عن النار ويترك السائل حتى يبرد؛ ثُم تُضاف إليه كُل أنواع عصير الفاكهـة؛ وكـذلك الشاي البارد؛ وعصير الرمان.

2 ـ تُحضر قطع الفاكهة كالتفاح؛ والبرتقال؛ والفراولة للتزيين؛ ثُم يسكب الخليط في وعـاء كبير؛ ويقدم في أكواب التقديم؛ وبالهناء والشفاء.

عصير البرتقال مع الجزر

المقادير : ـ

1 ـ 4 حبات برتقال. 2 ـ 4 جزرات. 3 ـ ممكن إضافة تفاحة؛ أو موزة؛ أو ليمونة. 4 ـ قليل من السكر على حسب الذوق.

الطريقة : ـ

1 ـ يعصر البرتقال بعصارة الفواكة؛ أو الخلاط.

2 ـ يبشر الجزر؛ ويوضع مع الخليط؛ ويعصر معهم؛ ثُم يصب الخليط في أكواب التقـديم؛ وبالهناء؛ والشفاء.

عصير الليمون والنعناع بالقشدة

المقادير : ـ

1 ـ ثلاث ليمونات. 2 ـ ثلاث ورقات نعناع أخضر. 3 ـ سكر حسـب الرغبـة. 4 ـ ـ ملعقتين من أي عصير بودرة. 5 ـ ثلاث ملاعق قشدة.

الطريقة : ـ

1 ـ تُخلط جميع المقادير وتُصب في كُوب مزين بشريحة ليمون.

2 ـ زيني الشفاط بأوراق النعناع الأخضر؛ وذلك بلف خيط أخضر حولها لتثبيتها؛ ثُم افرمي ورقة نعناع؛ وزيني وجه العصير بها.

كوكتيل الموز بالتفاح الأحمر

المقادير : ـ

1 ـ عدد 2 موزة. 2 ـ تفاحة حمراء (يجب أن تكون حمراء). 3 ـ3 ملاعق عصـير بودرة بطعم الفراولة. 4 ـ قليل من مكعبات الثلج. 5 ـ سكر حسب الرغبة. 6 ـ من أربع إلي خمس أكواب ماء كبيرة. 6 ـ لبن بودرة.

الطريقة : ـ

1 ـ تُخلط جميع المكونات في الخلاط لمدة 5 دقائق.

2 ـ ثُم يوضع عليها من خمس إلي سبع حبات فراولة؛ وتُخلط لمدة قصيرة.

كوكتيل الموز والفراولة باللبن

المقادير : ـ

1 ـ 2 موزة. 2 ـ نصف كوب فراولة. 3 ـ كوب لبن قليل الدسم. 4 ـ ثلاث ملاعق من السكر. 5 ـ فانيليا. 6 ـ حبة فراولة للزينة. 7 ـ حبة كيوي للزينة.

الطريقة : ـ

1 ـ يوضع الموز المقشر؛ والفراولة؛ واللبن؛ والسكر في الخلاط الكهربائي؛ ويخفـق الكُـل جيداً حتى يصبح المزيج ناعماً.

2 ـ يقدم هذا الكوكتيل بارداً بعد تزيينه بالكيوي؛ والفراولة.

كوكتيل الشمام؛ والأناناس؛ والبرتقال

المقادير : ـ

1ـ لحم ربع وحدة من الشمام. 2ـ كوبان من عصير البرتقال. 2 ـ نصـف كـوب مـن مكعبات الشمام الصغيرة. 3 ـ نصف كوب من مكعبات الأناناس.

الطريقة : ـ

1 ـ يقشر الشمام؛ ويؤخذ لحم ربع حبة منه بعد استخراج اللب بواسـطة ملعقـة؛ ويوضـع الشمام في الخلاط؛ ويخفق حتى يتحول إلى خليط.

2 ـ يضاف إليه كوبان من عصير البرتقال؛ ويخلط جيداً؛ ويترك الكوكتيل في الثلاجة إلـى حين وقت التقديم.

3 ـ تُضاف قطع من الشمام في كُل كوب للتزيين.

عصير الأناناس؛ وجوز الهند

المقادير : ـ

1 ـ علبة أناناس معلب. 2 ـ ثلث كوب سـكر. 3 ـ 3ملاعق صغيرة روح جـوز الهنـد. 4ـ نصف كوب ماء.

الطريقة : ـ

تُخلط جميع المكونات؛ ثُم تُصب بأكواب التقديم.

عصير الطبقات الملون

المقادير : ـ

1 ـ عدد متساوي من الفواكه المختلفة الألوان؛ كالكيوي والفراولة والشمام والخوخ والمـوز.

2 ـ كُتوب متـوسط الحجم من الكريمة؛ وتُخلط مع علبة قشدة؛ ونصف كوب لبن.

الطريقة : ـ

1 ـ أخلطي كُل فاكهة على حده؛ وأضيفي لها مقداراً من الكريمة حتى تثخن.

2 ـ أحضري كوب؛ وصبي الفاكهة الواحدة تلو الأخرى؛ ويفضل أن تُضاف قطـرات مـن عصير الليمون للموز أثناء خلطه حتى لا يسود؛ وأن يكون في طبقة متوسطة؛ ولـيس علـى الوجه؛ وقدميه بارداً جداً.

العناب بالتفاح والأناناس

المقادير : ـ

1 ـ شرائح أناناس كبيرة. 2 ـ ثلاث حبات تُفاح. 3 ـ كركديه مغلي بكوب ماء؛ ومصفي؛ ومبرد. 3 ـ مكعبات من الثلج.

الطريقة : ـ

1 ـ توضع جميع المقادير بالخلاط؛ وتُخلط مع ماء الأناناس.

2 ـ تُصب في أكواب؛ كما يمكنك وضع قطعتين أناناس صغيره في كل كوب لتزيين الوجه؛ وإعطاء شكل أفضل.

الكابتشينو المُثلج

المقادير : ـ

1 ـ ملعقتان نسكافية. 2 ـ ملعقتان لبن. 3 ـ ملعقة ونصف سكر. 4 ـ كوب ماء مثلج. 5 ـ عدد من مكعبات الثلج.

الطريقة : ـ

ضعي النسكافية؛ واللبن؛ والسكر؛ في الماء المثلج؛ وضعية في الخلاط؛ ثُم ضعي علية الثلج؛ وصبيه بالأكواب ثُم قدميه.

عصير التانج والفيمتو

المقادير : ـ

1 ـ ربع لتر فيمتو؛ أو أقل حسب الرغبة. 2 ـ مقدار مناسب من عصير التانج البودرة. 3 ـ ثلاث ملاعق سكر حسب الرغبة. 4 ـ 4 أكواب ماء.

الطريقة : ـــ

تُخاط جميع المقادير لمدة10 دقائق؛ وتوضع في الأكواب؛ وتُقدم.

ملحوظة : ـ

كُلما طالت المدة كُلما كثرت تدرجات اللون في الكوب؛ وبالهناء؛ والشفاء.

عصير طبقات الفراولة والكيوي

المقادير : ـ

1 ـ 10 حبات فراولة. 2 ـ حبتا كيوي. 3 ـ قليل من السكر. 4 ـ حبة موز موز واحدة.
5 ـ ماء مثلج. 6 ـ ربع شمامة.

الطريقة : ـــ

1 ـ يجهز عصير الفراولة كالمعتاد ويوضع بالثلاجة.

2 ـ يجهز عصير الكيوي بخلاط الكيوي بعد تقشيره مع الماء؛ والسكر؛ وكذلك نعمـل علـي عصر ربع الشمامة.

3 ـ تصب أول طبقة في الكوب من عصير الشمام لأنه أكثر كثافة؛ ثُم عصير الكيوي يصب بملعقة وبحذر حتى لا يختلط مع الشمام؛ ثُم أخيراً عصير الفراولة؛ وبنفس الطريقة؛ كما يمكن استبدال الكيوي بعصير الموز بالقشدة ثُم يقدم.

❖❖❖❖

عصير الأمراء والملوك

المقادير : ـ

1 ـ نصف لتر لبن. 2 ـ قطعة جبنة كيري. 3 ـ كوب زبادي. 4 ـ كوب كبير عصـير برتقال. 5 ـ عصير 2 ليمونة. 6 ـ سكر حسب الرغبة. 7 ـ يمكن إضافة عصير الخـوخ أو الكريز.

الطريقة : ـ

1 ـ نقوم بوضع المقادير في الخلاط الكهربائي، وبعد الخلط الجيد نصب المحتوى في أكواب من الزجاج.

2 ـ تُوضع في الثلاجة ما يقارب الساعتان فما أكثر، كما يمكن تزيينها عند التقديم بـأوراق النعناع.

عصير البرتقال؛ والمانجو؛ والموز

المقادير : ـ

1 ـ 2 حبة مانجو متوسطة. 2 ـ موزة متوسطة الحجم. 3 ـ كوب لبن طازج. 4 ـ ملعقه من عصير بودرة برتقال. 5 ـ سكر حسب الذوق.

الطريقة : ـ

تُخاط كل المقادير مع بعض؛ وتُقدم بعد أن نضع عليها مربعات الثلج.

عصير الليمون المقشر

المقادير : ـ

1 ـ 3 ليمونات. 2 ـ نصف كوب سكر. 3 ـ لتر ماء.

الطريقة: ـ

1 ـ قشري الليمون؛ وضعية في الخلاط مع قليل من الماء وصفيه.

2 ـ ثُم اخلطيه مع باقي الماء؛ والسكر؛ وبالهناء؛ والشفاء.

عصير وكوكتيل مشكل

المقادير : ـ

1 ـ حبتان موز. 2 ـ حبتان مانجو. 3 ـ ملعقتا طعام لبن بودرة. 4 ـ أربع ملاعق كبيرة عسل. 5 ـ 8 حبات فراولة. 6 ـ كوب ماء. 7 ـ ملعقتان كبيرتان عصير بـودرة بنكهـة الفراولة. 8 ـ قليل من قوالب الثلج علي حسب زوقك ورغبتك. 9 ـ عصير نصف ليمونه.

الطريقة : ـ

تُخاط جميع المقادير بخلاط كهربائي؛ ثم تُقدم.

كوكتيل عسل النحل بالفواكه

المقادير : ـ

1 ـ كيس فراولة مجمدة. 2 ـ موزتين. 3 ـ كوب عصير برتقال. 4 ـ نصف كوب لـبن حليب. 5 ـ عسل نحل حسب الرغبة. 6 ـ قليل من الماء.

الطريقة : ـ

تُخاط جميع المقادير في الخلاط الكهربائي حتى يصبح سائل ثقيل القوام؛ ثُم يصـب في الأكواب؛ ويقدم بالهناء؛ والشفاء.

ميلك شيلك الشيكولاته بالكريمة

المقادير : ـ

1ـ نصف كوب كريمة. 2 ـ 5 ملاعق لبن مجفف. 3 ـ سكر على حسب الرغبة. 4 ـ 3 ملاعق شيكولاتة بودرة. 5 ـ 2 كوب ماء. 6 ـ مكعبات ثلج.

الطريقة : ـ

1 ـ يوضع الماء قبل كُل شيء ثُم تُوضع الكريمة؛ ومن ثم اللبن؛ والسكر؛ ومكعبات الـثلج؛ وتُخلط في الخلاط حتى يصبح لها رغوة؛ ونُحضر الأكواب التي سنقدم فيها الميلـك شـيك؛ ونقوم بسكب الميلك في الأكواب بشرط ألا نملئ الكوب.

2 ـ اعملي علي ترك نصف الخليط في الخلاط كي نُضيف الشيكولاتة؛ ثُم قومي بخلطه مرة أخرى كي يكون بطعم الشيكولاتة؛ ثُم قومي بسكبه على الخليط السابق؛ وبهذا يكـون شـكله النهائي طبقتان؛ ثثم توضع الشفاطات؛ وتُقدم بالهناء والشفاء.

عصير الشمام بماء الورد

المقادير : ـ

1 ـ ربع شمامة. 2 ـ ربع فنجان ماء ورد. 3 ـ ملعقه صغيرة فانيليا.4 ـ سكر حسب الرغبه. 5 ـ ثلج حسب الحاجة.

الطريقة : ـ

تُخلط جميع المقادير مع بعضها البعض في خلاط كهربائي؛ ثُم تُقدم في أكواب جميلة الشـكل؛ وتُقدم مع مصاصات مزينه بشريحة بطيخ مع الكريز؛ وبالهناء؛ والشفاء.

شراب البطيخ المُنعش

المقادير : ـ

1 ـ بطيخة. 2 ـ سكر حسب الحاجة. 3ـ ماء حسب الحاجة. 4 ـ ليمونة.

الطريقة : ـ

1 ـ ينظف البطيخ من البذور؛ ويخفق بالخلاط مع الماء ومكعبات الثلج.

2 ـ يحلى بالسكر حسب الرغبة؛ ويضاف إليه عصير الليمونة؛ ويقدم بالهناء.

شراب الليمون بالنعناع الصحي

المقادير : ـ

1 ـ 10 أعواد نعناع. 2 ـ 5 ملاعق بودرة عصير ليمون. 3 ـ 5 أكواب ماء معدني بارد جداً (مثلج).

الطريقة : ـ

1 ـ تُضاف المقادير السابقة في خلاط؛ وتُخلط إلى أن تنعم أوراق النعنـاع؛ وتوضـع فـي أكواب؛ وتُقدم بارد.

ملحوظة : ـ هذا الشراب مفيد للبشرة؛ والعطش؛ ومغذي؛ وصحي.

عصير التوت

المقادير : ـ

1 ـ لتر ماء. 2 ـ كوب عصير توت مركز (سواء كان معبأ؛ أو معصور طبيعي). 3 ـ ـ نصف كوب سكر.

الطريقة : ـ

تُخلط جميع المقادير السابقة؛ ثُم تُصب في الأكواب؛ وتُقدم؛ وبالهناء والشفاء.

عصير الأناناس بجوز الهند

المقادير : ـ

1 ـ 2علبة أناناس. 2 ـ 3 ملاعق سكر. 4 ـ عصير برتقالتين. 5 ـ 2 ملعقة جوز الهند. 6 ـ ثلج.

الطريقة : ـ

يذوب اللبن في قليل من الماء الساخن؛ وتُخلط المقادير السابقة في الخلاط جيداً مع اللبن؛ ويشغل الخلاط ليمتزج الخليط؛ ثُم يقدم بعد ذلك بارداً؛ وبالهناء والشفاء.